

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Pada umumnya setiap manusia tidak lepas dari kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Misalnya kehidupan seorang pemain sepak bola pada saat melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga sering terjadi cedera pada daerah persendian. Salah satu anggota tubuh yang sangat rentan mengalami cedera adalah bagian pergelangan kaki. Jika seorang pemain sepak bola mengalami cedera pada pergelangan kaki, otomatis akan mengubah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan secara optimal.

Cedera biasanya terjadi karena tidak melakukan pemanasan, beban olahraga yang berlebih dan tidak melakukan gerakan dengan benar. Cedera dapat mengenai otot, ligament maupun tulang. Cedera yang sering terjadi salah satunya yaitu cedera pada ligament atau sprain. Salah satu cedera pada ligament yang sering terjadi yaitu pada pergelangan kaki, yang sering disebut keseleo atau *Sprain Ankle*. *Sprain Ankle* adalah kondisi yang terjadi karena *overstretch* pada saat melakukan olahraga, *hypermobile* dan *muscle weakness* sehingga robekan pada *ligamen* atau tendon yang menyebabkan terjadinya inflamasi dapat menimbulkan rasa bengkak, nyeri, fungsi persendian terganggu dan ketidakstabilan persendian (*dr Hartono Satmoko, 1993:195*).

Mayoritas cedera ankle adalah *Sprain* dimana 85% orang mengalaminya dan 45% terjadi oleh para olahragawan yang menggunakan kaki seperti olahraga Sepak bola. Kebanyakan cedera ankle (sekitar 85%) adalah *inversion injury* yaitu kaki tertekuk kearah dalam, sehingga terjadi peregangan pada ligament bagian luar. Ini biasa terjadi ketika penjaga gawang menangkap bola sambil melompat dan tumpuan atau pijakannya salah sedangkan *Sprain Ankle* karena kaki tertekuk kearah luar jarang terjadi, dikarenakan posisi anatomis kaki kita.

Sprain Ankle ini dapat terjadi karena beberapa faktor seperti, pemakaian sepatu yang tidak sesuai dengan aktifitas, berolahraga tanpa pemanasan terlebih dahulu dan tidak siapnya otot untuk melakukan aktifitasnya.

Faktor-faktor ini memberikan kemudahan terjadinya *Sprain Ankle* yang memiliki tanda dan gejala yang utama adalah nyeri yang juga di sertai oedem. *Sprain Ankle* biasanya sembuh antara 2-6 minggu, namun jika tergolong parah cedera ankle memerlukan waktu pemulihan 12 minggu dan memerlukan fisioterapi dalam mengatasi problem nyeri pada penderita *Sprain Ankle*.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, *elektroterapeutis* dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi. (Permenkes Republik Indonesia Nomor 80 tahun 2013).

Dengan problem *Sprain Ankle* diatas maka problem utama yang sangat mengganggu adalah nyeri dimana nyeri terjadi karena keseleo secara mendadak kearah lateral atau medial yang berakibat robeknya serabut ligamentum pada sendi pergelangan kaki. Sendi pergelangan kaki mudah sekali mengalami cedera karena kurang mampu melawan kekuatan medial, lateral, tekanan dan rotasi (Arnhelm, 1985: 473, Peterson, 1990: 341, Brukner, P. dan Khan, K 1993: 439). Karena nyeri pada penderita *Sprain Ankle* bila tidak ditangani akan menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktifitas fungsional dan diharapkan dengan penanganan Fisioterapi secepatnya setelah masa akut terlampaui adalah pengembalian fungsi semaksimal mungkin. Maka pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini akan digambarkan mengenai pemberian Terapi *RICE* dalam upaya mengurangi nyeri pada kondisi *Sprain Ankle* stadium akut.

Terapi *RICE* (Thomas W. Kaminski, PhD, ATC, FNATA, FACSM, 2013:530)

- a. Terapi terbaik untuk cedera akut.
- b. Es adalah vasokonstriktor sehingga dapat mengurangi pendarahan internal dan oedem.
- c. Membantu cidera overuse atau nyeri kronis setiap selesai berlatih

I.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada pada kondisi Sprain Ankle akut maka rumusan masalah yang timbul adalah :

Bagaimana keadaan nyeri pada kondisi Sprain Ankle lateral stadium akut setelah diberikan Terapi RICE selama 3 hari berturut-turut?

I.3. Tujuan Penulisan

Tujuan Penulisan dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah untuk mengetahui keadaan nyeri pada kondisi Sprain Ankle lateral stadium akut setelah diberikan terapi RICE selama 3 hari berturut-turut.

I.4. Pembatasan Masalah

Dalam karya tulis ilmiah akhir ini, penulis membatasi masalah pada Terapi RICE untuk mengurangi rasa nyeri pada kasus *SPRAIN ANKLE*.

I.5. Terminologi Istilah

Untuk memperjelas dan mencegah kesalahpahaman pada pembatasan yang lebih lanjut maka untuk memperjelas akan diuraikan batasan-batasan tentang kata-kata dalam judul Karya Tulis Ilmiah Akhir ini, yaitu :

I.5.1. Sprain Ankle

Sprain Ankle adalah kondisi yang terjadi karena *overstretch* dari ligamentum tanpa memutuskan hubungan ligamentum pada saat melakukan olahraga, *hypermobile* dan *muscle weakness* sehingga robekan pada *ligamen* atau tendon yang menyebabkan terjadinya inflamasi dapat menimbulkan rasa bengkak, nyeri, fungsi persendian terganggu, dan ketidakstabilan persendian (*dr Hartono Satmoko, 2003:195*). Terjadinya *overstretch* sampai kerobekan pada ligamentum lateral kompleks dan tendon ankle yang disebabkan oleh gerak Inversi dan Plantar Fleksi Ankle yang tiba-tiba sehingga terjadi *Sprain Ankle*. Sprain yang berlangsung pada kondisi akut yaitu :3 x 24 jam setelah terjadinya cedera atau trauma.

I.5.2. Nyeri

Menurut *The International Association For the Study of Pain* (IASP). Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak nyaman, yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau berpotensi merusak jaringan. Definisi tersebut merupakan pengalaman subyektif dan bersifat individual. Dengan dasar ini dapat dipahami bahwa kesamaan penyebab tidak secara otomatis menimbulkan perasaan nyeri yang sama (Meliana, 2004:99).

I.5.3. Terapi RICE (Rest, Ice, Compres, Elevation)

(Peter A.A Struijjs, MD, PhD; 2012:436)

a. Rest

Mengistirahatkan bagian yang terkena cedera pada saat timbulnya sakit untuk pertama kalinya dari aktivitas seperti berjalan atau berolahraga dengan waktu 24 jam. Rest atau immobilisasi dapat diberikan dengan elastic bandage, gips dan brace.

b. Ice

Diberikannya pengobatan dengan es dengan cara menggunakan kompres es pada bagian yang mengalami cedera. Hal ini dilakukan untuk mengurangi bengkak dengan tujuan untuk menahan vaso dilatasi dan agar terjadi vaso konstriksi pembuluh darah. Pengompresan ini dilakukan selama 15 menit untuk tiap jamnya.

c. Compression

Memberikan penekanan pada daerah yang terkena cedera dengan menggunakan elastis bandage secara sirkuler atau melingkar. Dengan bertujuan untuk meminimalisir dan membatasi terjadinya pergerakan yang dapat mengakibatkan pembengkakan yang berlebih. Compression ini dilakukan selama 25 menit.

d. Elevation

Mengangkat bagian yang mengalami cedera diatas tingkat sendi yang terdekat khususnya di atas lutut untuk cedera pergelangan kaki. Dengan menggunakan bantalan sebagai alas atau ganjalan yang bertujuan untuk

mengeringkan kelebihan cairan dari daerah cedera. Elevation ini dilakukan 30 menit

