

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Setiap individu berhak untuk mengoptimalkan kehidupannya dengan cara masing-masing. Untuk sebagian besar orang, salah satu syarat untuk mengoptimalkan kehidupannya sendiri yaitu berada dalam keadaan sehat. Seseorang dikatakan berada dalam keadaan sehat jika kondisi fisik, mental, spiritual, dan sosialnya berada dalam batas normal.

Keadaan sehat individu dapat terganggu karena faktor-faktor tertentu, salah satu faktor pengganggu keadaan sehat individu yaitu cedera. Menurut O'Neil (2019), cedera merupakan masalah umum pada muskuloskeletal yang dapat menyebabkan sendi yang tidak stabil, nyeri, dan masalah dalam perpindahan posisi tubuh. Salah satu penyebab cedera pada daerah *ankle* yaitu karena kesalahan posisi telapak kaki saat menapak permukaan tanah (Albano and Nelson, 2019). Apabila terjadi kesalahan tersebut, cedera pada daerah *ankle* dapat terjadi. Salah satu cedera yang dapat terjadi yaitu *sprain ankle*.

Sprain ankle adalah cedera umum yang sering terjadi pada *ankle* atau pergelangan kaki dengan lebih dari 40% kasus *ankle sprain* pada posisi inversi bertambah parah hingga menyebabkan *Chronic Ankle Instability* (CAI). 85% kasus cedera *ankle* diakibatkan paksaan gerakan inversi dan plantar fleksi pada *ankle* (Lubbe *et al.*, 2015).

Data penderita *sprain ankle* di Indonesia masih sangat terbatas, data baru terdapat pada kalangan atlet yang didapatkan di Poliklinik KONI Jakarta. Kejadian *sprain ankle* pada atlet tercatat sebanyak 41,1% dari 60% kejadian cedera tungkai bawah dengan catatan *sprain ankle* akut sebanyak 64,4% dan *sprain ankle* kronis sebanyak 35,6% (Marta and Kawiyana, 2016). 80-85% kasus *sprain ankle* disebabkan oleh *overstretch* dan 15-20% kasus disebabkan karena fraktur. Jika

terdapat kesalahan saat mendiagnosa cedera di daerah *ankle*, hal tersebut dapat mengakibatkan masalah berkepanjangan dalam ambulasi (O'Neil, 2019).

Individu yang mengalami *sprain ankle* sering kali mengeluhkan kesulitan melaksanakan kegiatan, baik kegiatan sehari-hari maupun yang berkaitan dengan hobinya. Masalah fisiologis yang paling umum dari kasus ini yaitu nyeri, *gait* yang abnormal, dan kelemahan melakukan gerakan dorsifleksi (Lubbe *et al.*, 2015). Kondisi tersebut mengakibatkan individu memerlukan waktu lebih untuk melaksanakan kegiatannya, baik dalam aktivitas sehari-hari, aktivitas kerja, maupun aktivitasnya yang bersifat rekreasi. Untuk melatih kondisi tersebut agar lebih baik, fisioterapi dapat berperan mengatasi kondisi tersebut.

Dalam perwujudan peran fisioterapi tersebut, baik menggunakan penanganan manual, peningkatan gerak, peralatan, pelatihan fungsi, maupun komunikasi, pada *sprain ankle* digunakan beberapa intervensi untuk penanganannya. Salah satunya dengan penggunaan elektro terapi seperti TENS atau US dan terapi latihan seperti *Balance Exercise, Strengthening, Proprioceptive Training*, dan lain-lain. Pada kasus kali ini, digunakan intervensi berupa *Strengthening* dan *Proprioceptive Training*.

Strengthening adalah salah satu intervensi fisioterapi yang ditujukan untuk menguatkan kembali otot pasien pasca cedera. Dosis yang ideal untuk diberikan pada pasien dengan kasus *sprain ankle* ini sebanyak 3 set dengan 12-15x repetisi di setiap setnya baik dengan ataupun tanpa *elastic band*. Intervensi ini bermanfaat untuk menguatkan otot pada daerah *sprain ankle* sehingga pasien lebih mudah menjalani latihan yang diberikan dan nyeri pada saat melakukan gerakan tertentu berkurang.

Proprioceptive training merupakan latihan gerak aktif yang bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan individu pasca cedera. Latihan ini aman digunakan karena tidak menggunakan tahanan dalam pelaksanaannya dan pasien sekaligus dapat melatih keseimbangannya (McGovern and Martin, 2016).

I.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diambil berdasarkan latar belakang tersebut yaitu sebagai berikut :

Apakah *Strengthening* dan *Proprioceptive Training* dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien dengan kasus *sprain ankle*?

I.3 Tujuan Penulisan

Penulisan ini ditujukan untuk memperoleh bukti efektivitas intervensi fisioterapi berupa *Strengthening* dan *Proprioceptive Training* terhadap tingkat nyeri dan kemampuan fungsional pasien *sprain ankle* dengan *literature review*.

I.4 Manfaat Penulisan

Melalui penulisan ini, diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut.

I.4.1 Untuk Masyarakat

Diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan mengenai nyeri dan kemampuan fungsional dalam problem *sprain ankle*.

I.4.2 Untuk Institusi Pendidikan

Diharapkan mampu memberi manfaat dan menambah pengetahuan tentang hasil pemberian *Strengthening* dan *Proprioceptive Training* dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional pada penderita *sprain ankle*

I.4.3 Untuk Fisioterapi

Diharapkan mampu memberi bukti ilmiah mengenai *Strengthening* dan *Proprioceptive Training* dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional pada individu yang mengalami cedera *sprain ankle*.