

## Daftar Isi

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSYARATAN GELAR.....	.ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
<i>SUMMARY</i> .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
A. Atlet .....	4
1. Definisi Atlet .....	4
B. Nyeri .....	4
1. Definisi Nyeri.....	5
2. Klasifikasi Nyeri.....	5
a. Nyeri Nosiseptif .....	6
b. Nyeri Neuropatin.....	6
3. Mekanisme Nyeri .....	7
a. Transduksi.....	7
b. Konduksi.....	7
c. Modulasi .....	7
d. Transmisi .....	7
e. Persepsi.....	8

C. <i>Sprain Ankle</i> .....	8
1. <i>Anatomi Ankle</i> .....	8
2. <i>Etiologi Sprain Ankle</i> .....	10
3. <i>Definisi Sprain Ankle</i> .....	10
a. <i>Level 1</i> .....	12
b. <i>Level 2</i> .....	12
c. <i>Level 3</i> .....	12
4. <i>Pemeriksaan Spesifik pada Sprain Ankle</i> .....	12
5. <i>Cedera Ankle</i> .....	13
6. <i>Macam Cedera</i> .....	14
D. <i>Cyclich Exercise</i> .....	14
1. <i>Definisi Cyclich Exercise</i> .....	14
2. <i>Indikasi</i> .....	15
3. <i>Kontraindikasi</i> .....	15
4. <i>Gerakan Cyclich Exercise</i> .....	16
5. <i>Prosedure Cyclich Exercise</i> .....	17
6. <i>Mekanisme Cyclich Exercise</i> .....	17
E. <i>Luran Komunikasi Informasi (KIE)</i> .....	18
F. <i>Poster</i> .....	19
1. <i>Definisi Poster</i> .....	19
2. <i>Manfaat</i> .....	20
3. <i>Kelebihan dari Poster</i> .....	20

<b>BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b> .....	21
A. <i>Tema</i> .....	21
B. <i>Tujuan</i> .....	21
C. <i>Desain</i> .....	21
1. <i>Ketentuan Membuat Poster</i> .....	21
2. <i>Isi Poster</i> .....	21
a. <i>Latar Belakang</i> .....	21
b. <i>Manfaat Melakukan Peregangan</i> .....	22
c. <i>Hasil</i> .....	22
d. <i>Kesimpulan</i> .....	22
e. <i>Dosis</i> .....	22

<b>BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN .....</b>	<b>23</b>
<b>BAB V KESIPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>27</b>
1. Kesimpulan .....	27
2. Saran .....	27
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>28</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>31</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Susunan Tulang Pergelangan Kaki .....	11
Gambar 2.2 Ligamen-Ligamen Pada Pergelangan Kaki .....	12
Gambar 2.3 Posisi Awal untuk <i>Cyclich Exercise</i> .....	21
Gambar 2.4 <i>Cyclich Exercise</i> Ke <i>Anterior Talofibular</i> (ATFL).....	21
Gambar 2.5 <i>Cyclich Exercise</i> ke <i>Calcaneofibular</i> (CFL) .....	21
Gambar 2.6 <i>Cyclich Exercise</i> ke <i>Talofibular Poster</i> (PTFL) .....	22
Gambar 4.1 Poster Pemberian <i>Effeck Of Cyclich Exercise Exercise</i> untuk Mengurangi Nyeri Pada <i>Lateral Ankle Sprain</i> Pada Lansia .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	38
Lampiran 2. Surat Pernyataan Tugas Akhir .....	40
Lampiran 3. Desain KIE.....	41
Lampiran 4. Surat Lembar Konsul.....	43

## DAFTAR SINGKATAN

ATFL	: Anterior Talofibular
CFL	: Calcaneo Fibular
DKI	: Daerah Khusus Ibukota
DPI	: Dots Per Inch
DKK	: Dan Kawan-kawan
HKI	: Hak Kekuasaan Intelektual
KIE	: Komunikasi Informasi Edukasi
KONI	: Komite Olahraga Nasional Indonesia
LANSIA	: Lanjut Usia
WHO	: World Health Organisation
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
M	: Muscle
SWT	: Subhanahu Wa Ta'ala
PTFL	: Posterior Talofibular
TV	: Televisi
VAS	: Visual Analog Scale

## DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

&	: Dan
.	: Titik
,	: Koma
(	: Kurung buka
)	: Kurung Tutup
%	: Persentase
“	: Petik Dua
"	: Tanda Kutip
:	: Tanda Titik Dua
/	: Tanda Miring
-	: Tanda Strip