

BAB I

PENDAHULUAN

Dunia olahraga saat ini sudah berkembang pesat. Salah satu contoh olahraga yang berkembang saat ini adalah sepak bola. Sepak bola selain berdimensi sebagai olahraga profesional juga berdimensi sebagai sebuah *pure game* yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, orang dewasa, putra maupun putri, dimana saja dan kapan saja (Bima, 2016).

Sepak bola telah berkembang di Indonesia sebagai olahraga prestasi telah banyak mengikuti kejuaraan baik tingkat nasional sampai Internasional. Kejuaraan biasanya diikuti oleh level junior usia 5-17 tahun sampai level senior usia diatas 17 tahun (Andri, 2015)

Perkembangan sepak bola baik di Indonesia dan dunia para pemain tidak terlepas dari permasalahan cedera. Menurut Graha dan Priyonoadi (2015) cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan.

Di Amerika Serikat tercatat sekitar satu per 10.000 orang per hari terjadi kasus cedera *ankle*, di Belanda jumlahnya pertahun mencapai 234.000 kasus hal ini di sebabkan oleh kegiatan olahraga. Di Indonesia sendiri kasus *sprain ankle* marak terjadi namun belum adanya penelitian yang lebih mengkhusus untuk dapat memetakan tingkat angka kejadian *sprain ankle* (Fujastawan *et al.*, 2015).

Di Indonesia sendiri kasus *sprain ankle* marak terjadi namun belum adanya penelitian yang lebih mengkhusus untuk dapat memetakan tingkat angka kejadian *sprain ankle* (Fujastawan *et al.*, 2015).

Kaki merupakan salah satu anggota tubuh manusia yang digunakan untuk berjalan, apabila kaki mengalami gangguan fungsi sehingga hendak mengurangi produktifitas seorang dalam melakukan sesuatu kegiatan seperti dalam lingkup pekerjaan sehingga mampu menurunkan produktifitas seseorang dalam melakukan aktifitas. Salah satu kasus yang sering terjadi adalah kaki terkilir. Penyebab kaki terkilir atau terkena cidera adalah bisa dari jatuh tersandung atau gerakan yang terjadi secara tiba-tiba sehingga kaki belum siap untuk menerima tumpuan. Salah satu gangguan maupun penyakit pada kaki adalah *Sprain Ankle*. *Sprain Ankle* yang dikenal orang awam dengan terkilir merupakan trauma yang terjadi pada ligamen-ligamen sisi lateral *ankle*. *Sprain*

Ankle adalah cedera pada kompleks lateral tungkai yang disebabkan oleh tarikan secara berlebihan pada kondisi *inversi* dan *plantar fleksi* yang terjadi secara tiba-tiba dengan cepat. Tungkai yang cedera terletak pada aspek *lateral* pada pergelangan kaki sehingga menimbulkan nyeri hebat dan kesulitan untuk berjalan normal. Trauma ini sering terjadi pada olahragawan seperti sepakbola, atletik, dan lain-lain. Olahraga merupakan kegiatan yang mengharuskan untuk banyak bergerak. Tidak memandang usia, olahraga bisa dilakukan oleh siapapun baik anak-anak, remaja, dewasa, atau bahkan lansia (lanjut usia) karena tujuan dari olahraga sangat jelas yakni membuat tubuh berkeringat, sehat, dan terhindar dari penyakit. Dan seseorang yang melakukan aktivitas lebih banyak, semakin kecil kemungkinan memiliki gejala depresi. Hal ini menunjukkan bahwa hanya dengan olahraga intensitas sedang mampu melindungi seseorang dari penyakit mental. Olahraga kesehatan merupakan olahraga yang bertujuan dan bersifat optimal, yang dilakukan oleh semua golongan baik dari anak-anak hingga lansia. Olahraga kesehatan diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran setiap harinya, karena dengan sehat merupakan landasan tercapainya kesejahteraan hidup manusia. Kemudian juga memperlihatkan bahwa aktifitas fisik membantu memperbaiki kebugaran lansia yang mengalami penurunan. Diketahui dengan aktifitas fisik dan partisipasi latihan aktif mempunyai manfaat yang baik untuk kesehatan (K. Sultoni, Jajat, Fitri, 2017). Maka olahraga merupakan suatu kebutuhan karena banyak manfaat gerak yang penting bagi tubuh, selain itu dengan rutinnnya berolahraga yang terukur dapat menghindarkan dari sebuah penyakit. Partisipasi olahraga pada lansia menjadikan bagian utama yang masuk pada gaya hidup sehat pikiran dan tubuh (Hambali *et al.*, 2019). Cedera *overstretch* pada ligamen *complex lateral ankle* dengan posisi *inversi* dan *plantar fleksi* yang tiba-tiba terjadi saat kaki tidak mampu sempurna pada lantai atau tanah, di mana umumnya terjadi pada permukaan lantai atau tanah yang tidak rata (Muawanah *et al.*, 2016).

Cedera *sprain* pada pergelangan kaki merupakan cedera yang sering terjadi pada saat melakukan latihan fisik (Terada *et al.*, 2013; Kamisnki *et al.*, 2013; Ktaiche *et al.*, 2015; Lin *et al.*, 2012). Angka cedera tercatat lebih tinggi pada olahraga yang berintensitas tinggi, berkecepatan tinggi dan jenis olahraga yang pergerakannya dinamis (Lin *et al.*, 2012).

Cedera *sprain* pada pergelangan kaki dapat menyebabkan kerusakan pada struktur ligamen di sekitarnya. Kejadian cedera *sprain* pergelangan kaki yang kerap kali terjadi dapat berujung pada perburukan dan dikenal sebagai instabilitas pergelangan kaki kronis atau *chronis ankle instability* (CAI) (Hell *et al.*, 2015; Hribble *et al.*, 2014).

Beberapa modalitas fisioterapi dapat digunakan untuk mengobati *sprain ankle*. Pada kenyataan dilapangan, banyak fisioterapi menggunakan modalitas MWD, SWD, TENS, Infra Red Rays paling umum digunakan fisioterapi di lapangan (Widodo, 2010). Oleh karena itu, sebagai tenaga kesehatan medis fisioterapi harus memiliki kemampuan dan keterampilan di dalam hal memaksimalkan, mengembangkan, mencegah, dan mengembalikan gerak dan fungsi tubuh seseorang. Pada umumnya dalam masalah kasus *sprain ankle* kronis, problem biasanya meliputi nyeri, penurunan kemampuan gerak, stabilisasi, dan fungsi ankle itu sendiri (Fujastawan *et al.*, 2015).

Modalitas atau intervensi fisioterapi yang dapat digunakan dalam penanganan *sprain ankle* adalah peregangan *cyclich*. Peregangan *cyclich* adalah gaya regang berdurasi relatif pendek yang diulangi secara bertahap diterapkan, dilepaskan, dan kemudian diterapkan kembali. Peregangan *cyclich* diterapkan beberapa pengulangan selama satu sesi perawatan (Mohammed, 2019).

Pada kasus ini, penulis tertarik untuk melakukan pengembangan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) menggunakan media poster yang diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan tenaga kesehatan fisioterapi dengan tema “Pemberian *Effect Of Cyclich Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri pada *Lateral Ankle Sprain* pada Atlet” dengan menggunakan media berupa Poster. Pemilihan media poster efektif karena dapat menampilkan materi berupa gambar yang menarik dan dengan materi yang singkat namun jelas, tidak membosankan. Manfaat pembuatan poster ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pasien dan masyarakat guna menambah wawasan dan pengetahuan pasien serta keluarga tentang manfaat pemberian *effect of cyclich exercise* untuk mengurangi nyeri pada *lateral ankle sprain* pada atlet.