

**MANFAAT PEMBERIAN *EFFECT OF CYCLICH EXERCISE*
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA *LATERAL ANKLE*
SPRAIN PADA ATLET**

Anitta Marfuah A.

Rini Widarti, SSt, Ft., M.Or.

anittamarf@gmail.com

Univeritas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: 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*. 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. Cedera *sprain* pada pergelangan kaki merupakan cedera yang sering terjadi pada saat melakukan latihan fisik. Modalitas atau intervensi fisioterapi yang dapat digunakan dalam penanganan *sprain ankle* peregangan *cyclich*. Peregangan *cyclich* gaya regang berdurasi relatif pendek yang diulangi secara bertahap diterapkan, dilepaskan, dan kemudian diterapkan kembali, *cyclich exercise* diterapkan beberapa pengulangan selama satu sesi perawatan. **Tujuan:** Program KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan khususnya pada penderita *Sprain Ankle* atau terkilir dalam bentuk media poster.

Metode: Metode menggunakan progam KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) berupa poster sebagai alternatif informasi, berisi pengertian dan tata cara

melakukan *Cyclich Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri pada *Lateral Ankle Sprain*.

Hasil: Media KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) poster akan disebarluaskan kepada atlet yang terkena *sprain ankle* sebagai pedoman yang bisa dipahami dalam melakukan *cyclich exercise*. **Kesimpulan:** Peregangan *cyclich* efektif dilakukan dalam pengobatan kaki terkilir pada pergelangan kaki bagian *lateral*.

Kata kunci: Atlet, Cidera *Sprain Ankle*, *Cylich Exercise*, Poster.