

## OPTIMALISASI DAN PELATIHAN PENGEMBANGAN UKS DAN CEDERA OLAH RAGA PADA ANAK SISWA SD MUHAMMADIYAH 4 KOTA MALANG

Rakhmad Rosadi<sup>1\*</sup>, Sri Sunaringsih Ika Wardojo<sup>2</sup>, Yudha Wahyu Putra<sup>3</sup>,  
Amalia Solichati Rizqi<sup>3</sup>, Tri Hutami Wardoyo<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Pendidikan Profesi Fisioterapis – Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Program Studi S1 Fisioterapi – Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>Program Studi Fisioterapi – Universitas Widya Dharma Klaten

<sup>4</sup>Program Studi PG PAUD – Universitas Muhammadiyah Jember

\*Korespondensi : [rahkmad@umm.ac.id](mailto:rahkmad@umm.ac.id)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Dalam lingkungan sekolah dasar Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) mempunyai tugas yang sangat penting dalam menunjang kesehatan sekolah. Anak-anak sangat menyukai kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik seperti olahraga, kegiatan permainan, serta melakukan rekreasi yang dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental dan emosional pada anak. Cedera olahraga yang sering terjadi pada anak biasanya adalah *Ankle Sprain* yang merupakan salah satu cedera akut yang sering terjadi pada sendi pergelangan kaki karena adanya penekanan. **Metode:** Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang cedera *Ankle Sprain* kepada siswa/siswi serta menggunakan poster sebagai media dalam penyuluhan. **Hasil:** Proses penyuluhan mendapatkan respon baik dari siswa/siwi yang berjumlah 27 orang, para siswa/siswi tersebut mendengarkan dengan baik mengenai materi-materi penyuluhan yaitu definisi, gejala, penyebab, penanganan dan latihan mandiri dirumah dan pencegahan agar tidak cedera *Ankle Sprain*. **Kesimpulan:** Kegiatan penyuluhan juga dapat meningkatkan pengetahuan peserta siswa/siswi mengenai *Ankle Sprain* dan terjadi perubahan yang cukup signifikan mengenai cara untuk pertolongan pertama pada cedera *Ankle Sprain*.

Kata Kunci: *Unit Kesehatan Sekolah, Anak, Cedera, Ankle Sprain*

### Abstract

**Introduction:** In the elementary school environment, the School Health Business (UKS) has a very important task in supporting school health. Children really like activities that involve physical activity such as sports, game activities, and doing recreation that can improve physical, mental and emotional health in children. Sports injuries that often occur in children are usually Ankle Sprain which is one of the acute injuries that often occurs in the ankle joint due to pressure. **Methods:** The method used is to provide counseling in the form of health promotion about ankle sprain injuries to students and using posters as a medium in counseling. **Results:** The counseling process got a good response from 27 students, the students listened well to the extension materials, namely definitions, symptoms, causes, treatment and independent exercises at home and prevention so as not to hurt Ankle Sprains. **Conclusion:** Counseling activities can also increase the knowledge of student participants about Ankle Sprains and there is a significant change in how to give first aid to Ankle Sprain injuries.

Keywords: School Health Unit, Children, Injury, Ankle Sprain

### PENDAHULUAN

Dalam lingkungan sekolah dasar Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) mempunyai tugas yang sangat penting dalam menunjang kesehatan sekolah, Usaha Kesehatan Sekolah merupakan usaha yang dila

kukan untuk membina siswa tentang pembentukan dan pengembangan kebiasaan dan perilaku sehat pada siswa usia sekolah (Apriani & Gazali, 2018). Pada anak usia sekolah sangat berpengaruh dalam menanamkan pemahaman dan kebiasaan hidup sehat sehingga sangat efektif apabila diberikan pendidikan kesehatan pada anak usia sekolah. Anak-anak sangat menyukai kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik seperti olahraga, kegiatan permainan, serta melakukan rekreasi yang dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental dan emosional pada anak. Sehingga tujuan dari olahraga sendiri akan berubah apabila sudah dilibatkan dalam kompetisi dengan perseorangan maupun didalam tim dan membuat insiden cedera olahraga menjadi meningkat (Rosadi & Wardojo, 2022).

Cedera olahraga yang sering terjadi pada anak biasanya adalah *Ankle Sprain* yang merupakan salah satu cedera akut yang sering terjadi pada sendi pergelangan kaki karena adanya penekanan, melakukan gerakan membelok secara tiba-tiba keseleo tersebut juga dapat mempengaruhi pada bagian sisi pergelangan kaki akan tetapi juga bagian lateral pada ligament. Pada saat cedera sprain terjadi pada pergelangan kaki gerakan eversi sangat jarang terjadi dari pada gerakan inversi, proses yang terjadi pada saat anak menapakkan kaki pada lubang dilapangan pada saat olahraga yang membuat kaki menjadi bergerak terpaksa pada gerakan eksternal proses ini lah yang membuat ligamentum anterior tibiofibular, ligamentum interosseus dan ligamentum deltoid menjadi robek, robeknya ligamen menyebabkan talus pergi ke area lateral menimbulkan degenerasi persendian, yang berakibat adanya abnormal pada *medial malleolus* dan talus (Sumartiningsih, 2012).

Kondisi setelah terkena cedera atau gangguan pada area pergelangan kaki seseorang biasanya akan muncul rasa sakit pada bagian anterolateral, dengan tanda pembengkakan yang berlebihan. Perawatan pada cedera *Ankle Sprain* memungkinkan untuk melakukan aktivitas setelah perawatan selama 2 sampai 3 minggu, perawatan yang dilakukan pada *Ankle Sprain* tingkat sedang yaitu dengan menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) Rest lalu untuk perlindungan menggunakan pembalut pada ligament, dilakukan istirahat untuk olahraga selama 2 sampai 3 minggu, setelah cedera ligament tersebut sudah sembuh baru boleh dilakukan olahraga kembali seperti biasa (Sumartiningsih, 2012)

## **MASALAH, TARGET DAN LUARAN METODE PELAKSANAAN**

Program latihan fisioterapi yang dapat dilakukan sendiri yaitu inversi-eversi dilakukan dengan posisi berdiri tegak dengan jarak kaki 12 hingga 18 inci, secara bergantian angkat kaki bagian dalam dan sedikit di luar dari kaki sehingga ada pergerakan pada lutut sedikit menjadi bungkuk dan ulangi gerakan tersebut 20-30 kali dan dilakukan 3 sampai 4 kali dalam sehari. Gerakan yang dapat dilakukan selanjutnya yaitu dengan berjalan jinjit menggunakan sepatu, berdiri menggunakan jari-jari kaki dengan menggunakan sepatu dan berjalan semampunya selama 5 menit, apabila pada gerakan tersebut

tidak mengalami kesulitan bisa dilanjutkan dengan berjalan dengan menggunakan tumit sebagai tumpuan dengan menggunakan sepatu (Kannus *et al*, 2014)

Pada tanggal 23 Mei 2022 dilakukan studi pendahuluan pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 di Kota Malang dan siswa/siswi yang menghadiri sebanyak 35 orang. Dari kegiatan studi yang dilakukan bahwa terdapat sekitar 10 anak yang belum mengetahui cedera yang dapat terjadi akibat dari aktivitas fisik contohnya *Ankle Sprain*, dan juga mereka tidak mengerti dimana letak cedera tersebut serta bagaimana pemberian pertolongan pertama pada saat cedera, sehingga kegiatan penyuluhan untuk kasus cedera *Ankle Sprain* di SD Muhammadiyah 4 Kota Malang.

Berdasarkan uraian tersebut kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa/siswi Sekolah Dasar tentang cedera *Ankle Sprain* terutama penyebab utama serta cara pemberian pertolongan pertama pada saat cedera sehingga dapat mengurangi keluhan rasa sakit yang ditimbulkan. Target khusus yang ingin dicapai yakni agar siswa/siswi tersebut memahami akan pentingnya pemberian pertolongan pertama pada cedera *Ankle Sprain* serta latihan yang dapat dilakukan sendiri dirumah karena kebanyakan anak belum mengetahui cedera tersebut.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Kerangka Kerja Pengabdian**

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang cedera *Ankle Sprain* kepada siswa/siswi serta menggunakan poster sebagai media dalam penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test berupa pertanyaan kepada siswa/siswi mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan intervensi fisioterapi guna membantu pemulihan yang dialami dan memberikan edukasi latihan mandiri dirumah untuk membantu peningkatan pemulihan.

### **Target Sasaran Dan Tempat Pelaksanaan**

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada ruangan kelas Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 yang berada di Jl.Sudimoro No.19, Mojolangu, Kec.Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur pada tanggal 23 Mei 2022 jam 09:00-10:00 WIB

### **Pelaksanaan**

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai cedera *Ankle Sprain* dengan melakukan penyuluhan, media penyuluhan menggunakan poster, melakukan demonstrasi pertolongan pertama pada *Ankle Sprain* dan sesi tanya

jawab. Materi yang diberikan adalah mengenai definisi, gejala, penyebab, penanganan dan latihan mandiri dirumah dan pencegahan agar tidak cedera *Ankle Sprain*

## HASIL

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai cedera *Ankle Sprain* di SD Muhammadiyah 4 Kota Malang berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan mendapatkan respon baik dari siswa/siwi yang berjumlah 27 orang, para siswa/siswi tersebut mendengarkan dengan baik mengenai materi-materi penyuluhan yaitu definisi, gejala, penyebab, penanganan dan latihan mandiri dirumah dan pencegahan agar tidak cedera *Ankle Sprain*. Siswa/siswi sangat antusias karena mereka pertamam kali mendengarkan materi mengenai *Ankle Sprain*, selain itu materi juga tersa menarik dengan karena didukung dengan poster serta pendemostrasian penanganan pertama cedera tersebut, untuk memudahkan dalam mengingat semua materi yang telah diberikan lalu dilakukan diskusi tanya jawab antara pelaksana dan siswa/siswi yang mengikuti kegiatan. Diskusi dan tanya jawab dilakukan dan juga terjadi secara aktif dan menambah wawasan anak-anak dalam pemberian pertolongan pertama pada cedera *Sprain Ankle*

Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pada cedera *Ankle Sprain* dapat dilakukan secara mandiri dirumah dengan melakukan latihan yaitu inversi-eversi dilakukan dengan posisi berdiri tegak dengan jarak kaki 12 hingga 18 inci, secara bergantian angkat kaki bagian dalam dan sedikit di luar dari kaki sehingga ada pergerakan pada lutut sedikit menjadi bengkok dan ulangi gerakan tersebut 20-30 kali dan dilakukan 3 sampai 4 kali dalam sehari. Gerakan yang dapat dilakukan selanjutnya yaitu dengan berjalan jinjit menggunakan sepatu, berdiri menggunakan jari-jari kaki dengan menggunakan sepatu dan berjalan semampunya selama 5 menit, apabila pada gerakan tersebut tidak mengalami kesulitan bisa dilanjutkan dengan berjalan dengan menggunakan tumit sebagai tumpuan dengan menggunakan sepatu ( Sumartiningsih, 2012)

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah promosi kesehatan (Penyuluhan) pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1.** Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Sesudah Pemberiam Materi

<b>Penguasaan Materi</b>	<b>Sebelum</b>	<b>Sesudah</b>
	<b>Penyuluhan</b>	<b>Peyuluhan</b>
	<b>Persentase%</b>	<b>Persentase%</b>

---

Pengetahuan mengenai definisi <i>Ankle Sprain</i>	10%	100%
Pengetahuan tentang penyebab <i>Ankle Sprain</i>	10%	100%
Pengetahuan tentang gejala <i>Ankle Sprain</i>	10%	100%
Pengetahuantentang penanganan pertama pada cedera <i>Ankle Sprain</i>	0%	100%
Pengetahuan mengenai latihan yang dapat dilakukan dirumah	0%	100%

---

Berdasarkan hasil evaluasi (sebelum dan sesudah kegiatan) pada tabel 1 dapat dinyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan bagi siswa/siswi. Kegiatan ini mencapai target tujuan dalam pelaksanaan penyuluhan, setelah dilakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan, pada saat melakukan olahraga sebaiknya mengenakan sepatu yang nyaman ketika hendak melakukan olahraga dan pastikan dengan ukuran yang tepat, dan lakukan olahraga rutin dan tidak boleh berlebihan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan juga dapat meningkatkan pengetahuan peserta siswa/siswi mengenai *Ankle Sprain* dan terjadi perubahan yang cukup signifikan mengenai cara untuk pertolongan pertama pada cedera *Ankle Sprain*.

## Daftar Pustaka

- Apriani, L., & Gazali, N. (2018). Pelaksanaan trias usaha kesehatan sekolah (UKS) di sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 20-28.
- Kemler, E., Van De Port, I., Backx, F., & Van Dijk, C. N. (2011). A systematic review on the treatment of acute ankle sprain: Brace versus other functional treatment types. *Sports Medicine*, 41(3), 185–197. <https://doi.org/10.2165/11584370-000000000-00000>
- Konseptual, A., & Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Juli Disetujui: Juni*, 2, 2088–6802.
- Rosadi, R., & Wardoyo, S. S. I. (2022). Management of sport injury using the concept of "do rice, don't harm". *Journal of Community Service and Empowerment*, 3(1), 32-37.
- Renstrom, P. A. F. H., & Kannus, P. (1994). Management of ankle sprains. *Operative Techniques in Sports Medicine*, 2(1), 58–70. [https://doi.org/10.1016/S1060-1872\(10\)80009-7](https://doi.org/10.1016/S1060-1872(10)80009-7)