

LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

Penyuluhan Online Tingkat Kesadaran Terhadap Pentingnya Aktivitas Fisik Pada Penurunan Cidera Ankle Di Physiomovecare



umsurabaya
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio (0718038710)
Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes (0710039302)
Khabib Abdullah S.ST, M.Kes (0715088406)
M. Dimas Sudarto (20201668012)
Filzah Izzati Yuhan (20201668011)

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113

Telp. 031-3811966

<http://www.um-surabaya.ac.id>

2020-2021

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Penyuluhan online tingkat kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik pada penurunan cidera ankle

Skema : Pengabdian

Jumlah Dana : Rp5.160.000

Ketua Pengabdian

a. Nama Lengkap : Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio

b. NIDN : 0718038710

c. Jabatan Fungsional : Dosen Pengajar

d. Program Studi : S1 Fisioterapi

e. No Hp : 081242666689

f. Alamat Email : cakrawaritsu@um-surabaya.ac.id

Anggota Pengabdian (1)

a. Nama Lengkap : Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes

b. NIDN : 0710039302

c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Pengabdian (2)

a. Nama Lengkap : Khabib Abdullah S.ST, M.Kes

b. NIDN : 0715088406

c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Mahasiswa (1)

a. Nama Lengkap : M. Dimas Sudarto

b. NIM : 20201668012

c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Mahasiswa (2)

a. Nama Lengkap : Filzah Izzati Yuhan

b. NIM : 20201668011

c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 02 Juli 2021

Ketua Pengabdian

Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio
NIDN. 0718038710

Mengetahui
Dekan FKes UMSurabaya



Dr. Nur Muzakromah, SKM, M.Kes
NIDN. 0713067202

Menyetujui
Ketua LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0730016501

DAFTAR ISI

Sampul	1
Lembar Pengesahan	2
Daftar Isi	3
Latar Belakang Kegiatan	4
Tujuan Kegiatan	6
Manfaat Kegiatan	6
Sasaran Kegiatan	6
Prosedur Kegiatan	6
Daftar Hadir Kegiatan	8
Surat tugas	9
Lampiran	10

A. Latar Belakang Kegiatan

Kemampuan untuk berfungsi secara mandiri di rumah, tempat kerja, dan dalam masyarakat, atau selama kegiatan santai dan rekreasi bergantung pada fungsi fisik serta psikologi dan sosial. Aspek multidimensi dari fungsi fisik mencakup bidang kinerja yang beragam namun saling terkait seperti gambar dibawah ini.



Unsur – unsur fungsi ini dicirikan sebagai berikut: (1) **Keseimbangan**. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh pada pusat massa, dan menyeimbangkan tubuh tanpa terjatuh; (2) **Daya Tahan Kardiopulmonal**. Kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan berulang selama periode waktu yang lama; (3) **Koordinasi**. Mampu melakukan gerakan yang halus, akurat, efisien, dan terjadi pada tingkat sadar atau otomatis; (4) **Fleksibilitas**.

Kemampuan bergerak bebas tanpa batasan; (5) **Mobilitas**. Kemampuan struktur atau segmen tubuh untuk bergerak atau dipindahkan sehingga terjadi rentang gerak ROM untuk aktivitas fungsional; (6) **Performa Otot**. Kemampuan otot untuk menghasilkan ketegangan dan melakukan kerja fisik; (7) **Kontrol Neuromuskular**. Interaksi sistem sensorik dan motorik yang memungkinkan gerakan sinergis, agonis dan antagonis, serta stabilisator untuk mengantisipasi atau merespon informasi proprioseptif untuk menciptakan gerakan yang terkoordinasi; (8) **Stabilitas**. Kemampuan sistem neuromuskular melalui aksi otot sinergis untuk menahan segmen tubuh proksimal dan distal agar stabil selama gerakan yang dilakukan.

Insiden jatuh pada orang tua kebanyakan terjadi selama proses berjalan, bukan karena gangguan eksternal seperti tersandung atau terpeleset. Salah satu resiko jatuh yang diketahui adalah kekuatan otot yang rendah di ekstremitas bawah. Studi observasional telah menunjukkan bahwa kekuatan otot kaki dikaitkan dengan indikator kontrol keseimbangan dalam gaya berjalan pada subjek lanjut usia (Toebes et al., 2014). Tinjauan literatur menemukan bahwa massa otot rangka pada orang tua menurun sekitar 0,4% pertahun dibandingkan dengan orang dewasa muda. Tingkat penurunan lebih tajam pada usia tertentu yang lebih tua (kisaran 50 – 65 tahun). Studi longitudinal pada orang tua menunjukkan bahwa kekuatan otot menurun sekitar 3% setiap tahun (Yoshida et al., 2018). Kehilangan kuantitatif massa otot atau sarcopenia adalah faktor terpenting yang mendasari penurunan kekuatan otot seiring bertambahnya usia (Gapeyeva et al., 2013).

Pencegahan jatuh untuk menghindari cedera parah seperti patah tulang sangat penting bagi masyarakat lanjut usia. Fungsi otot, kuantitas dan kualitas tulang, kontrol keseimbangan dan koordinasi tubuh memiliki dampak besar dalam mencegah patah tulang dengan meminimalkan kejadian jatuh. Pada kelompok umur lanjut usia, jatuh dianggap sebagai salah satu masalah yang lebih serius. Jatuh didefinisikan sebagai “secara tidak sengaja berhenti di tanah atau lantai”. Ini adalah sindrom geriatric umum yang menyebabkan morbiditas dan

mortalitas. Dampak jatuh terhadap fungsi tubuh merupakan bagian penting dari penilaian komprehensif oleh fisioterapis untuk memberikan perawatan pencegahan jatuh pada populasi lanjut usia. Ada beberapa faktor intrinsic dan ekstrinsik yang dianggap bertanggung jawab terhadap kejadian jatuh pada lansia. Faktor penting adalah kelemahan, *arthritis*, riwayat jatuh, gangguan aktifitas sehari-hari, defisit gaya berjalan, defisit keseimbangan, depresi, gangguan kognitif, penggunaan alat bantu, usia >80 tahun, defisit penglihatan, defisit neurologis (mempengaruhi otak kecil, ganglia basal dan saraf perifer, penurunan sensasi dan proprioseptif), defisit kardiovaskular, pencahayaan ruangan yang buruk, serta permukaan lantai yang licin atau tidak rata. Penelitian terbaru telah menemukan peningkatan jatuh yang lebih besar terjadi pada wanita lanjut usia yang tinggal di panti jompo dibandingkan dengan wanita yang tinggal dirumah / perumahan / komunitas (Dhargave & Sindhilkumar, 2016) .

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang paling metabolik, ditandai dengan penurunan masa tulang dan kerusakan struktural jaringan tulang, yang menyebabkan kerapuhan tulang dan peningkatan kerentanan terhadap patah tulang, terutama tulang belakang, pinggul, dan pergelangan tangan. Sarkopenia didefinisikan sebagai massa otot yang rendah akibat hilangnya otot terkait usia, dan sering dikombinasikan dengan osteoporosis. Sarkopenia dapat mengganggu fungsi, yang selanjutnya meningkatkan resiko cedera musculoskeletal dan morbiditas lainnya, yang akhirnya mengakibatkan hilangnya kemandirian sebagian atau seluruhnya. Definisi jatuh adalah ketika seseorang mengalami kehilangan keseimbangan yang tidak terduga yang mengakibatkan jatuh ke lantai, atau tanah. Resiko jatuh meningkat seiring bertambahnya usia dan merupakan masalah yang multifaktorial. Faktor resiko yang kuat untuk jatuh termasuk riwayat jatuh, gangguan gaya berjalan, disabilitas mobilitas, penglihatan yang buruk, vestibulopati, dan penurunan kekuatan otot. Orang yang didiagnosis dengan osteoporosis sering mengalami kelemahan otot, kontrol keseimbangan yang buruk, dan deformitas postural. Literatur telah mengidentifikasi bahwa wanita dengan osteoporis telah mengalami penurunan

fleksibilitas dan mobilitas yang mempengaruhi gaya berjalan mereka. Kontrol postur adalah fungsi kompleks yang dicapai melalui integrasi multisensor, kontrol motorik pusat, dan respon spesifik konteks. Selama penuaan normal perubahan fisiologis terjadi pada input visual, vestibular, somatosensori, serta pemrosesan pusat dan efektor otot. Selain itu, koordinasi interjoint juga terpengaruh. Berkurangnya isyarat sensorik menyebabkan penurunan kontrol keseimbangan pada orang dewasa yang lebih tua (Hsu et al., 2014).

Kemampuan mengontrol postur pada lanjut usia tergantung pada kualitas komponen sensorik dan motorik, hal tersebut terkait dengan informasi somatosensorik dari kulit, otot, tendon, dan reseptor kaki dan pergelangan kaki terhadap kontrol postur. Secara klinis, perubahan atau hilangnya informasi somatosensori dari tungkai bawah akibat penyakit (neuropati perifer) diketahui mengganggu kontrol postur. Degenerasi progresif input sensorik dari ekstremitas bawah juga merupakan temuan klinis umum yang terkait dengan penuaan dan bahkan telah diidentifikasi sebagai faktor penting untuk terjadinya jatuh pada lansia. Oleh karena itu, intervensi latihan yang dirancang untuk meningkatkan stabilisasi dari pergelangan kaki dapat menjadi perhatian besar untuk mengontrol keseimbangan dan mencegah jatuh pada lansia (Vaillant et al., 2008).

B. Tujuan Kegiatan

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat tentunya memiliki tujuan yang harus diketahui oleh pihak yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan ini memiliki tujuan yang mencakup beberapa point, yaitu:

1. Edukasi masyarakat terkait dengan informasi jenis cedera pada anggota tubuh bagian bawah, dan juga edukasi pentingnya aktivitas fisik guna menurunkan resiko cedera pergelangan kaki/ankle
2. Edukasi masyarakat terkait dengan jenis latihan untuk anggota gerak tubuh bagian bawah yang dapat dilakukan secara aman dan nyaman di rumah maupun di kantor.

C. Manfaat Kegiatan

Manfaat kegiatan ini tentunya akan membantu masyarakat dalam memahami jenis cedera atau trauma yang sering terjadi pada anggota gerak tubuh bagian bawah saat beraktifitas fisik maupun saat latihan atau olahraga. Memberikan informasi jenis latihan yang dapat dilakukan secara fungsional dan baik, serta dapat mengurangi resiko mengalami cedera pergelangan kaki/ankle.

D. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 November 2021, pukul 09:00 – 11:00 WIB dan berlokasi di Klinik Fisioterapi Physiomovecare beralamat di Jl Satelit Utara VI Blok HT-23, Tanjungsari, Sukomanunggal, Surabaya.

E. Prosedur Kegiatan

Sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, ada beberapa tahap pelaksanaan kegiatan yang harus dipenuhi, meliputi beberapa poin berikut:

1. Perizinan

Mendapatkan persetujuan dari Kepala Klinik Physiomovecare terkait pelaksanaan kegiatan, kemudian dari pihak Fakultas Ilmu Kesehatan memberikan surat perijinan kepada dosen atau selaku pelaksana untuk melaksanakan kegiatan tersebut.

2. Koordinasi

Koordinasi dilakukan dengan petugas Klinik Physiomovecare dalam menentukan waktu kegiatan.

F. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal Mei 2021 dengan judul **“Penyuluhan Online Tingkat Kesadaran Terhadap Pentingnya Aktivitas Fisik Pada Penurunan Cedera Ankle”** diterapkan pada masyarakat

yang mengalami penurunan stabilisasi ankle / pergelangan kaki. Sebelum melakukan latihan, klien diperiksa terlebih dahulu terkait dengan tingkat ketidakstabilan pada pergelangan kaki yang dapat berindikasi menjadi pemicu terjadinya cedera pada pergelangan kaki. Cedera pergelangan kaki itu sendiri jika tidak mendapatkan penanganan cedera secara kompleks, maka akan menjadi pemicu terjadinya cedera yang berulang, sehingga mengakibatkan individu tersebut mengalami ketidakmampuan dalam menggunakan anggota tubuh bagian bawah, yaitu kaki. Setelah itu klien melakukan beberapa gerakan pada ankle yang sudah dicontohkan oleh fisioterapis / petugas kesehatan. Hasilnya, pasien dapat lebih memahami jenis latihan yang akan diterapkan di rumah dan juga jenis aktivitas yang dapat meminimalkan resiko terjadinya cedera pada pergelangan kaki. Seperti berdiri dengan satu kaki pada permukaan rata dan tidak rata, latihan squat, *single leg squat*, dan berjalan jinjit.

Dengan beberapa teknik yang mudah di aplikasikan, tidak sedikit pasien atau klien dapat melakukannya dengan baik.

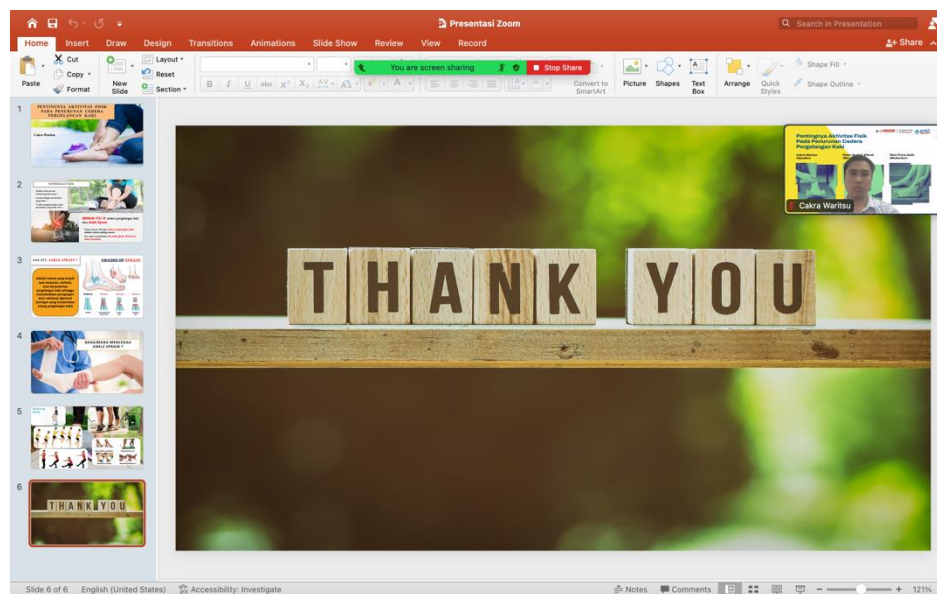
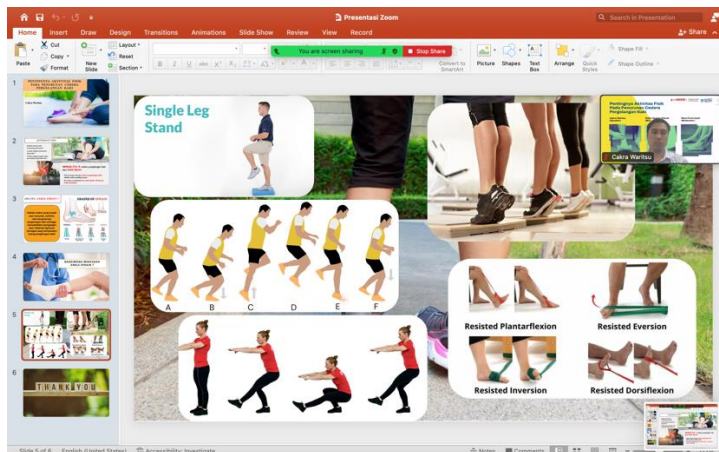
G. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan topik "**Penyuluhan Online Tingkat Kesadaran Terhadap Pentingnya Aktivitas Fisik Pada Penurunan Cedera Ankle**" telah terlaksana dengan baik dan lancar. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharap kegiatan serupa dilaksanakan secara offline dan rutin setiap tahun atau bulan.

LAMPIRAN**Rincian Biaya**

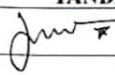
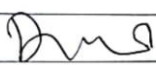

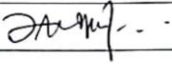
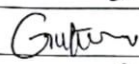
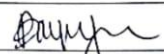
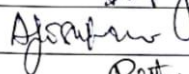
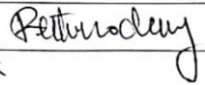
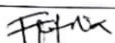
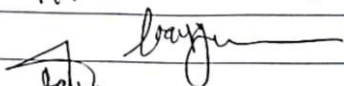


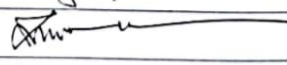
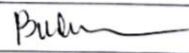


NO	HONOR KEGIATAN	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Honorarium Asisten PKM	2	Hari	Rp 200.000	Rp 400.000
Sub Total					Rp800.000,00
NO	BELANJA BAHAN HABIS	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
4	Data Kuota Internet	60	Orang	Rp 22.000	Rp 1.320.000
5	Bolpoin	5	Box	Rp 17.000	Rp 85.000
6	Map Coklat	5	Lusin	Rp 35.000	Rp 175.000
7	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 19.500	Rp 97.500
8	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 19.000	Rp 95.000
9	Boxfile	5	Buah	Rp 18.900	Rp 94.500
10	Konsumsi	13	Buah	Rp 25.000	Rp 325.000
12	Zoom	1	100 menit	Rp 118.000	Rp 118.000
13	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 50.000	Rp 200.000
14					Rp 3.710.000
15	Lain-lain	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
16	video edukasi	1	Kali	Rp 250.000	Rp 250.000
17	sewa kamera	1	Kali	Rp 400.000	400000
					Rp 650.000
					Rp 5.160.000

Foto Kegiatan



ABSENSI

DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PRODI SARJANA FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Dinar	
2.	Diana ajeng	
3.	Roni	
4.	JUANDA	
5.	Guntur	
6.	Bayu	
7.	ANTON	
8.	Petru dewi	
9.	FITRIA	
10.	Bangun Saputra	
11.	Lailra	
12.	Diana	
13.	RITO BINTANG	
14.	budi s	
15.	Osism	
16.	Fai qotul	

SURAT TUGAS

Nomor: 91/TGS/IL.3.AU/LPPM/F/2021

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
Jabatan : Kepala LPPM
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio	0718038710	Dosen UMSurabaya
2	Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes	0710039302	Dosen UMSurabaya
3	Khabib Abdullah S.ST, M.Kes	0715088406	Dosen UMSurabaya
4	M. Dimas Sudarto	20201668012	Mahasiswa UMSurabaya
5	Filzah Izzati Yuhan	20201668011	Mahasiswa UMSurabaya

Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Penyuluhan online tingkat kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik pada penurunan cidera ankle. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2020-2021.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb

Surabaya, 19 February 2021

LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 012.05.1.1987.14.113



**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
Nomor: 91/SP/IL3.AU/LPPM/F/2021**

Pada hari ini **Jumat** tanggal **Sembilan Belas** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Satu**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

Judul : Penyuluhan online tingkat kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik pada penurunan cedera ankle

Anggota : 1. Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes
2. Khabib Abdullah S.ST, M.Kes
3. M. Dimas Sudarto
4. Filzah Izzati Yuhan

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2021.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.160.000,- (Lima Juta Seratus Enam Puluh Ribu Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
 - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 012.05.T.1987.14.113

Pihak Kedua

Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio
NIDN. 0718038710

- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
 - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua



Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio
NIDN. 0718038710



KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM
Uang sebesar : Lima Juta Seratus Enam Puluh Ribu Rupiah (dengan huruf)
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

Rp5.160.000,-

Surabaya, 19 February 2021

Bendahara LPPM,
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Hoky Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian

Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio

PENYULUHAN ONLINE TINGKAT KESADARAN TERHADAP PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK PADA PENURUNAN CEDERA ANKLE

Cakra Waritsu¹, Ridho Syahid Efendi², Rizky Putra Galih Pangestu³

¹Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

²Physiomovecare, Kota Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: Alamatemail@gamil.com

Abstract

Physical activity is a body movement produced by skeletal muscles and requires energy, including activities carried out while working, playing, doing household work and recreational activities (WHO, 2017). Ankle injuries are injuries that often occur in society due to low muscle strength. This community service activity aims to educate the public regarding information on types of injuries to the lower limbs, and also educate them on the importance of physical activity to reduce the risk of ankle injuries. As a result, patients can better understand the types of exercises to be implemented at home and also the types of activities that can minimize the risk of ankle injury.

Keywords: *Physical Activity, Ankle Injuries, Counseling*

Abstrak

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017). Cedera ankle merupakan cedera yang sering sekali terjadi pada masyarakat karena kekuatan otot yang rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk mengedukasi masyarakat terkait dengan informasi jenis cedera pada anggota tubuh bagian bawah, dan juga edukasi pentingnya aktivitas fisik guna menurunkan resiko cedera pergelangan kaki/ankle. Hasilnya, pasien dapat lebih memahami jenis latihan yang akan diterapkan dirumah dan juga jenis aktivitas yang dapat meminimalkan resiko terjadinya cedera pada pergelangan kaki.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Cedera Ankle, Penyuluhan

Accepted: yyyy-mm-dd

Published: yyyy-mm-dd

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017). Menurut Komite Penanggulangan Kanker Nasional (2019), aktivitas fisik merupakan suatu

kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan, hal ini merupakan suatu faktor yang penting untuk keseimbangan energi. Beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah umur, jenis kelamin, penyakit dan pola makan. Hal ini sesuai dengan teori menurut Sulistiono (2015), yang menyatakan bahwa usia dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas aktifitas fisik seseorang yang terkait dengan aktifitas fisik sehari – hari.

Insiden jatuh pada orang tua kebanyakan terjadi selama proses berjalan, bukan karena gangguan eksternal seperti tersandung atau terpeleset. Salah satu resiko jatuh yang diketahui adalah kekuatan otot yang rendah di ekstremitas bawah. Studi observasional telah menunjukkan bahwa kekuatan otot kaki dikaitkan dengan indikator kontrol keseimbangan dalam gaya berjalan pada subjek lanjut usia (Toebes et al., 2014). Tinjauan literatur menemukan bahwa massa otot rangka pada orang tua menurun sekitar 0,4% pertahun dibandingkan dengan orang dewasa muda. Tingkat penurunan lebih tajam pada usia tertentu yang lebih tua (kisaran 50 – 65 tahun). Studi longitudinal pada orang tua menunjukkan bahwa kekuatan otot menurun sekitar 3% setiap tahun (Yoshida et al., 2018). Kehilangan kuantitatif massa otot atau sarcopenia adalah faktor terpenting yang mendasari penurunan kekuatan otot seiring bertambahnya usia (Gapeyeva et al., 2013).

Pencegahan jatuh untuk menghindari cedera parah seperti patah tulang sangat penting bagi masyarakat lanjut usia. Fungsi otot, kuantitas dan kualitas tulang, kontrol keseimbangan dan koordinasi tubuh memiliki dampak besar dalam mencegah patah tulang dengan meminimalkan kejadian jatuh. Pada kelompok umur lanjut usia, jatuh dianggap sebagai salah satu masalah yang lebih serius. Jatuh didefinisikan sebagai "secara tidak sengaja berhenti di tanah atau lantai". Ini adalah sindrom geriatric umum yang menyebabkan morbiditas dan mortalitas. Dampak jatuh terhadap fungsi tubuh merupakan bagian penting dari penilaian komprehensif oleh fisioterapis untuk memberikan perawatan pencegahan jatuh pada populasi lanjut usia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk mengedukasi masyarakat terkait dengan informasi jenis cedera pada anggota tubuh bagian bawah, dan juga edukasi pentingnya aktivitas fisik guna menurunkan resiko cedera pergelangan kaki/ankle. Dan juga untuk memberikan Edukasi masyarakat terkait dengan jenis latihan untuk anggota gerak tubuh bagian bawah yang dapat dilakukan secara aman dan nyaman dirumah maupun di kantor. Manfaat kegiatan ini tentunya akan membantu masyarakat dalam memahami jenis cedera atau trauma yang sering terjadi pada anggota gerak tubuh bagian bawah saat beraktifitas fisik maupun saat latihan atau olahraga. Memberikan informasi jenis latihan yang dapat dilakukan secara fungsional dan baik, serta dapat mengurangi resiko mengalami cedera pergelangan kaki/ankle.

METODE

Sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, ada beberapa tahap pelaksanaan kegiatan yang harus dipenuhi, meliputi beberapa poin berikut:

3. Perizinan
Mendapatkan persetujuan dari Kepala Klinik Physiomovecare terkait pelaksanaan kegiatan, kemudian dari pihak Fakultas Ilmu Kesehatan memberikan surat perijinan kepada dosen atau selaku pelaksana untuk melaksanakan kegiatan tersebut.
4. Koordinasi
Koordinasi dilakukan dengan petugas Klinik Physiomovecare dalam menentukan waktu kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 20 November 2021 dengan judul **"Penyuluhan Online Tingkat Kesadaran Terhadap Pentingnya Aktivitas Fisik Pada Penurunan Cedera Ankle"** diterapkan pada masyarakat yang mengalami penurunan stabilisasi ankle / pergelangan kaki. Sebelum melakukan latihan, klien diperiksa terlebih dahulu terkait dengan tingkat ketidakstabilan pada pergelangan kaki yang dapat berindikasi menjadi pemicu terjadinya cedera pada pergelangan kaki. Cedera pergelangan kaki itu sendiri jika tidak mendapatkan penanganan cedera secara kompleks, maka akan menjadi pemicu terjadinya cedera yang berulang, sehingga mengakibatkan individu tersebut mengalami ketidakmampuan dalam menggunakan anggota tubuh bagian bawah, yaitu kaki.

Setelah itu klien melakukan beberapa gerakan pada ankle yang sudah dicontohkan oleh fisioterapis / petugas kesehatan. Hasilnya, pasien dapat lebih memahami jenis latihan yang akan diterapkan dirumah dan juga jenis aktivitas yang dapat meminimalkan resiko terjadinya cedera pada pergelangan kaki. Seperti berdiri dengan satu kaki pada permukaan rata dan tidak rata, latihan squat, *single leg squat*, dan berjalan jinjit. Dengan beberapa teknik yang mudah di aplikasikan, tidak sedikit pasien atau klien dapat melakukannya dengan baik.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan topik **"Penyuluhan Online Tingkat Kesadaran Terhadap Pentingnya Aktivitas Fisik Pada Penurunan Cedera Ankle"** telah terlaksana dengan baik dan lancar. Sambutan masyarakat sangat baik dan berharap kegiatan serupa dilaksanakan secara offline dan rutin setiap tahun atau bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani , Lia., Sofiani, Yani. (2020). HUBUNGAN USIA DAN JENIS KELAMIN DENGAN AKTIVITAS FISIK SELAMA MASA SOCIAL DISTANCING PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADYAH JAKARTA TAHUN 2020.