

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Cedera *Ankle Sprain*

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan manusia, yaitu informasi yang diperoleh melalui pancaindra. Perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, kepercayaan, serta tradisi yang dimilikinya.. Pengetahuan merupakan dasar dari respon dan perbuatan seseorang. Terdapat tujuh faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan, yaitu pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, budaya lingkungan sekitar, dan informasi (LP2TK-Indonesia, I. 2021). Pengetahuan memegang peran penting dalam menentukan tindakan seseorang, karena pengalaman dan penelitian membuktikan bahwa perilaku yang dilandasi pengetahuan cenderung lebih baik dibandingkan perilaku yang tidak berbasis pengetahuan. (Menurut Notoatmodjo, 2010) dalam (Irawan, 2022).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut (Jusuf & Raharja, 2019), tingkat pengetahuan dibagi menjadi empat yaitu Tingkat Dasar (*Fundamental Awareness*): Seseorang memiliki pemahaman dasar tentang suatu subjek, tetapi belum memiliki pengetahuan yang mendalam atau kemampuan untuk menerapkannya secara praktis. Tingkat Pemula (Pengalaman Terbatas):

Seseorang memiliki pengalaman terbatas dalam subjek tersebut dan mungkin baru mulai belajar atau menerapkan pengetahuan yang dimiliki. Tingkat Menengah (Aplikasi Praktis): Seseorang mampu menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam situasi praktis dan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang subjek tersebut. Tingkat Lanjutan (Teori Terapan): Seseorang memiliki pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang terkait dengan subjek dan mampu menerapkannya dalam konteks yang lebih kompleks.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

menurut (Pariati & Jumriani, 2021) menyatakan bahwa terdapat enam faktor yang memengaruhi pengetahuan, yaitu pendidikan, informasi, tradisi atau budaya, lingkungan, pengalaman, dan usia. Pendidikan adalah proses yang bertujuan mengubah sikap dan perilaku individu maupun kelompok, serta menjadi sarana untuk mematangkan manusia melalui kegiatan pengajaran dan pelatihan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah ia menerima dan memahami informasi, sehingga pengetahuannya pun cenderung lebih luas. Sementara itu, informasi merupakan metode untuk mengumpulkan, mengolah, menyimpan, memanipulasi, menyampaikan, menganalisis, dan menyebarkan data dengan tujuan tertentu. Informasi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal yang memberikan dampak jangka pendek berupa perubahan dan peningkatan pengetahuan. Perkembangan teknologi menghadirkan berbagai jenis media massa yang turut memengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat. Seseorang yang sering menerima informasi mengenai suatu hal akan memiliki pengetahuan dan wawasan yang lebih luas.

Tradisi atau budaya yang dijalankan seseorang tanpa mempertimbangkan baik atau buruknya tetap dapat menambah pengetahuan, meskipun ia tidak secara langsung melakukannya. Selain itu, status ekonomi turut memengaruhi pengetahuan karena menentukan ketersediaan fasilitas yang dibutuhkan untuk berbagai kegiatan. Individu dengan kondisi sosial budaya yang kurang mendukung, atau dengan status ekonomi di bawah rata-rata, cenderung mengalami kesulitan dalam memenuhi sarana yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan. Lingkungan juga berperan dalam proses penerimaan pengetahuan oleh individu, baik melalui interaksi langsung maupun tidak langsung, yang kemudian direspons sebagai pengetahuan. Namun, lingkungan yang kurang kondusif dapat berdampak pada rendahnya kualitas pengetahuan yang diperoleh.

Pengalaman dapat berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain, dan hal tersebut mampu memperluas atau menambah pengetahuan yang telah dimiliki maupun yang

baru dipelajari. Pengalaman seseorang dalam menghadapi suatu masalah akan memberinya pemahaman tentang cara mencari solusi dan menyelesaikannya, sehingga pengalaman tersebut dapat dijadikan sumber pengetahuan ketika menghadapi persoalan serupa di kemudian hari. Sementara itu, seiring bertambahnya usia, pola pikir dan kemampuan menangkap informasi akan semakin berkembang, sehingga pengetahuan yang dimiliki pun cenderung meningkat dan semakin luas (Rosanti, 2020).

2.1.4 Definisi Cedera

Cedera merupakan kondisi yang sering terjadi setiap hari. Cedera bukan hanya terjadi pada saat berolah raga, tetapi dalam kegiatan/aktivitas yang dijalani setiap hari. Cedera ditandai dengan munculnya rasa nyeri, pembengkakan, kram, memar berwarna ungu kebiruan, kekakuan, keterbatasan gerak sendi, serta penurunan kekuatan pada area yang terdampak. Yang mana kondisi ini sering disebut keseleo atau terkilir. Istilah dalam kesehatan keseleo adalah *sprain* dan *strain* (Fauzi & Priyonoadi, 2019)

2.1.5 Definisi *Ankle sprain*

Menurut (Tri, 2024) *Ankle sprain* adalah salah satu bentuk cedera akut pada sistem muskuloskeletal yang mengakibatkan kerusakan ligamen di pergelangan kaki. Cedera ini dapat terjadi akibat gerakan menyamping atau pergeseran ke arah dalam telapak kaki (lateral) pada pergelangan kaki, termasuk gerakan inversi berulang saat pergelangan kaki melakukan plantar *fleksi*.. Contohnya ketika gerakan seseorang penderes saat memanjat pohon kelapa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *ankle sprain* adanya ketidakmampuan adaptasi otot pergelangan kaki dalam melakukan aktivitas fisik dan ketidakmampuan beradaptasi akibat mekanisme gerakan gerakan berlebih yang dapat mengakibatkan *ankle sprain* .Menurut (Kacaribu, 2020) *Ankle sprain* merupakan cedera berupa peregangan berlebihan atau robekan pada ligamen kompleks lateral akibat gaya inversi dan plantar *fleksi* yang terjadi secara mendadak ketika kaki tidak menapak dengan sempurna di lantai atau tanah, yang biasanya terjadi pada permukaan yang tidak rata.

2.1.6 Definisi *Strain*

Strain adalah cedera yang terjadi pada otot atau tendon, yaitu jaringan yang menghubungkan otot dengan tulang, akibat peregangan yang berlebihan atau robekan akibat aktivitas fisik yang berlebihan, gerakan mendadak, atau penggunaan otot secara tidak tepat. *Strain* umumnya ditandai dengan rasa nyeri, bengkak, kejang otot, dan keterbatasan gerak pada area yang terkena. Cedera ini sering terjadi pada bagian tubuh yang banyak digunakan dalam aktivitas fisik seperti punggung bawah, leher, dan otot paha belakang. Penanganan awal *strain* biasanya dilakukan dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) untuk mengurangi peradangan dan mempercepat pemulihan jaringan yang cedera.

2.1.7 Penanganan Cedera dengan Metode RICE

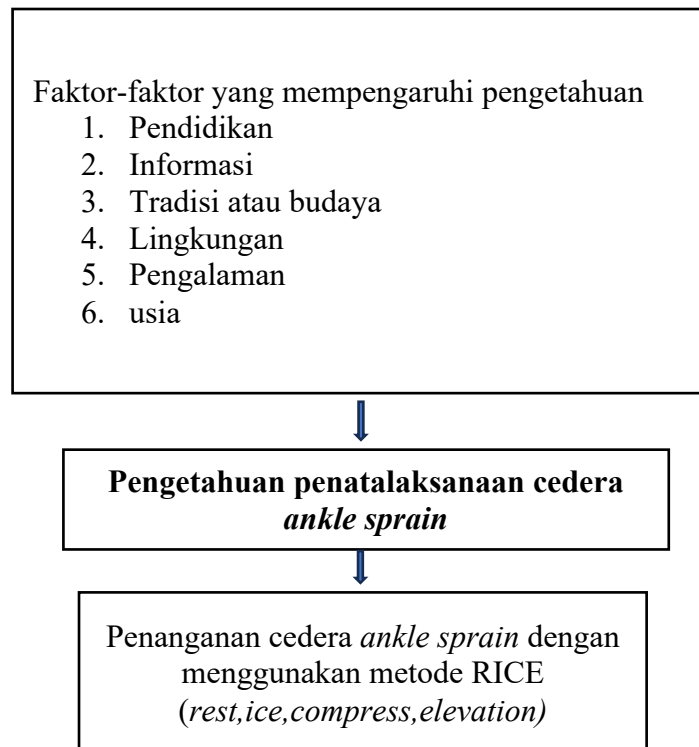
Protokol RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*) direkomendasikan untuk menangani cedera muskuloskeletal akut. Metode ini diperkenalkan pada tahun 1978 melalui publikasi Dr. Gabe Mirkin berjudul “*Sports Medicine Book*”. RICE banyak digunakan oleh pelatih olahraga dan tenaga kesehatan dengan tujuan membantu mempercepat pemulihan serta mengurangi peradangan. (Nightingale, 2024). Protokol RICE perlu diterapkan segera setelah cedera terjadi. Langkah-langkahnya meliputi *rest*, yaitu mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, pemberian terapi *ice* pada area cedera, dilanjutkan dengan *compression* melalui balutan, serta *elevation* atau meninggikan posisi bagian yang cedera. Penerapan manajemen RICE membantu atlet mengurangi rasa nyeri, mengendalikan peradangan dan pembengkakan akibat cedera, serta dapat mempercepat proses penyembuhan jika dilakukan dengan cepat dan tepat. (Nurrokhmah, 2024).

Rest atau istirahat merupakan tindakan untuk mengistirahatkan bagian yang mengalami cedera dengan menghentikan kegiatan olah raga. Istirahat diperlukan untuk mengurangi kebutuhan metabolisme sehingga menghindari peningkatan aliran darah pada jaringan yang terluka. Hal ini juga diperlukan untuk menghindari tekanan pada area cedera. Istirahat diterapkan secara selektif dan menghindari aktivitas yang menyebabkan stres atau ketegangan pada area cedera. *Ice* atau

kompres dingin adalah tindakan dengan memberikan kompres dingin/es pada bagian yang cedera. Kompres dingin merupakan tindakan untuk membatasi kerusakan akibat cedera dengan mengurangi suhu jaringan di lokasi cedera. *Compression* atau kompresi merupakan teknik dengan menggunakan pembungkus untuk membantu mengurangi bengkak dengan cara dibebat. Kompresi bertujuan untuk menghentikan perdarahan dan mengurangi pembengkakan. Kompresi diharapkan dapat mengurangi edema yang disebabkan oleh eksudasi cairan dari kapiler yang rusak ke jaringan. *Elevation* atau ketinggian merupakan teknik dengan meninggikan daerah yang cedera dengan bantal sehingga posisi bagian yang cedera lebih tinggi dari pada posisi jantung. Tindakan ini bertujuan menurunkan tekanan pada pembuluh darah dan membantu membatasi pendarahan. Hal ini akan meningkatkan drainase eksudat inflamasi melalui pembuluh getah bening, mengurangi dan membatasi edema dan komplikasi yang ditimbulkannya (Nurrokhmah, 2024)

Metode *RICE* merupakan tindakan pertama dari penanganan cedera. Hal ini bermanfaat untuk menghindari cedera yang lebih parah, mengistirahatkan tubuh yang mengalami cedera, mengurangi rasa sakit, mengurangi pembengkakan, mengurangi memar, mengurangi peradangan, dan mengurangi aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera. Pada tahap awal cedera, kerusakan jaringan dan pembuluh darah menyebabkan inflamasi akut. Hal ini menyebabkan pembengkakan jaringan dan nyeri hebat. Manajemen pada cedera tersebut bertujuan untuk mengurangi pembengkakan dan peradangan (Nurrokhmah, 2024)

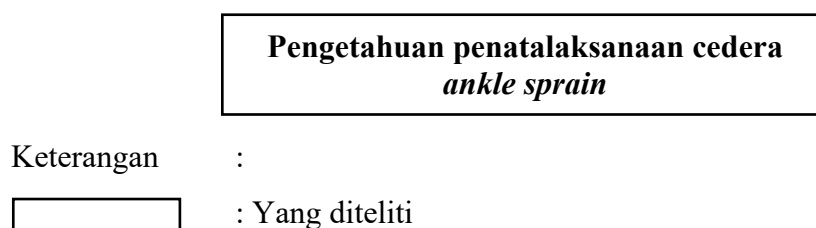
2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Rosanti (2020), Dita (2020)

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka konsep