

Penyuluhan Fisioterapi K3 dalam Upaya Preventif dan Kuratif *Sprain Ankle* pada Komunitas Relawan Barisan Pemadam Kebakaran di Banjarmasin

Marianti Tri Habna¹, Nikmatur Rosidah²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Marianti Tri Habna

E-mail: mariantitrihabna@gmail.com

Abstrak

Petugas pemadam kebakaran dituntut untuk mampu menjalankan tugasnya ditengah tingginya risiko cedera musculoskeletal. Penyuluhan fisioterapi Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) merupakan langkah penting dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya preventif (pencegahan) dan kuratif (upaya penyembuhan) sprain ankle yang menjadi salah satu risiko cedera pada pekerjaan ini. Sprain ankle merupakan cedera yang terjadi pada pergelangan kaki karena adanya peregangan yang berlebihan pada ligament kompleks lateral akibat gaya inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara mendadak ketika kaki tidak bertumpu dengan sempurna pada permukaan lantai atau tanah yang tidak rata. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada para anggota Barisan Pemadam Kebakaran agar dapat mengetahui bagaimana cara mencegah terjadinya sprain ankle dan penanganan pertama yang tepat saat mengalami sprain ankle. Metode yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang apa itu sprain ankle, cara mencegah sprain ankle, pengetahuan tentang PRICE dan pengetahuan tentang manfaat melakukan metode PRICE pada sprain ankle termasuk mempraktikkan gerakan-gerakan latihan keseimbangan dan stabilisasi. Adapun sarana pendukung dengan media poster A3 agar materi dapat disampaikan dengan efektif dan dapat disimpan oleh peserta agar mudah diterapkan di kemudian hari. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai sprain ankle, pencegahannya serta penanganan pertama dan manfaat yang dilakukan dengan menggunakan metode PRICE.

Kata kunci – Sprain ankle, PRICE, preventif, kuratif, Pemadam Kebakaran, BPK

Abstract

Firefighters are required to perform their duties amid a high risk of musculoskeletal injuries. Occupational Health and Safety (OHS) physiotherapy education is an essential step in increasing awareness of the importance of preventive (prevention) and curative (treatment) measures for ankle sprains, which are among the common injury risks in this profession. An ankle sprain is an injury that occurs in the ankle joint due to excessive stretching of the lateral ligament complex caused by sudden inversion and plantar flexion forces when the foot does not land properly on an uneven floor or ground surface. This education aims to provide knowledge to Fire Brigade members on how to prevent ankle sprains and the appropriate first aid measures when experiencing one. The method involves providing education on what an ankle sprain is, how to prevent it, knowledge of the PRICE method, and the benefits of using the PRICE method for ankle sprains. It also includes practicing balance and stabilization exercises. Supporting materials include A3-sized posters to ensure the content is effectively conveyed and can be retained by participants for future reference. The results of this activity indicate an increase in knowledge about ankle sprains, their prevention, first aid, and the benefits of applying the PRICE method.

Keywords – Ankle sprain, PRICE, preventive, curative, Firefighters, BPK

PENDAHULUAN

Dalam setiap bidang pekerjaan memiliki risiko kerja yang berbeda-beda, tergantung pada jenis pekerjaan tugas dan lingkungan kerja. Salah satu pekerjaan yang memiliki risiko sangat tinggi adalah pemadam kebakaran. Petugas pemadam kebakaran dituntut untuk mampu menjalankan tugasnya dengan optimal serta tetap menjaga kewaspadaan dalam setiap tindakan yang mereka lakukan (Sari & Febriyanto, 2019).

Penyuluhan fisioterapi K3 merupakan langkah penting dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya preventif dan kuratif cedera dalam lingkungan kerja yang berisiko tinggi. Karena tugas pemadam kebakaran bersifat tidak terduga, bervariasi, dan bersifat fisik, sehingga keseleo atau terkilir merupakan jenis cedera muskuloskeletal yang paling umum terjadi dikalangan pemadam kebakaran yang disebabkan karena terpeleset, tersandung dan terjatuh (Orr *et al.*, 2019).

Sprain ankle atau cedera pergelangan kaki merupakan cedera yang terjadi akibat peregangannya berlebihan atau robekan pada *ligamen kompleks lateral* (Kacaribu & Ismanda, 2021). Cedera ini disebabkan oleh gaya inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara mendadak ketika kaki tidak bertumpu dengan sempurna pada permukaan lantai atau tanah yang tidak rata (Wikstrom *et al.*, 2021). Studi telah menemukan bahwa *sprain ankle* pada pemadam kebakaran paling sering terjadi (30,2%) / diikuti oleh cedera lutut (22%), cedera punggung (18%) (Gong *et al.*, 2023). Komunitas relawan Barisan Pemadam Kebakaran (BPK) di Banjarmasin yang memiliki anggota 12.000 lebih dengan 600 unit pernah mencatat terbanyak se-Asia pada tahun 2014. Berdasarkan survei yang telah dilakukan ke salah satu Unit BPK Banjarmasin pernah mengalami *sprain ankle* sekitar 50% dari jumlah 28 anggota di unit tersebut.

Penyuluhan fisioterapi K3 dalam upaya preventif dan kuratif *sprain ankle* bertujuan untuk memberikan informasi mengenai sprain ankle dan langkah-langkah kuratif yang dapat dilakukan untuk mengatasi *sprain ankle* pada komunitas relawan BPK Banjarmasin pada saat mengalami cedera. Melalui pendidikan tentang teknik pemanasan yang benar, latihan penguatan, serta pengetahuan tentang pertolongan pertama yang tepat dengan metode PRICE atau singkatan dari *Protect, Rest, Ice, Compression* dan *Elevation*. Diharapkan relawan dapat lebih siap menghadapi risiko cedera dan menjaga kesehatan fisik mereka. Dengan demikian, program ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat kesehatan bagi relawan, tetapi juga meningkatkan kesiapan dan kinerja mereka dalam menjalankan tugasnya secara optimal.

METODE

Kegiatan dimulai dengan melakukan observasi ke beberapa unit BPK yang bersedia meluangkan waktunya untuk diberikan penyuluhan. Kemudian dilakukan survei kepada para anggota yang telah ditemui dengan memberikan pertanyaan terkait keluhan atau kecelakaan kerja yang paling sering terjadi baik ketika pelatihan maupun saat memadamkan api serta bagaimana cara mereka mengatasinya. Masuk pada kegiatan penyuluhan pertama yaitu pembukaan dan mengisi lembar *pre-test*. Dalam memberikan upaya penyuluhan preventif dan kuratif, diberikan beberapa edukasi berupa apa itu *Sprain ankle*, bagaimana preventif dan kuratif untuk *sprain ankle*, bagaimana penanganan pertama *sprain ankle* dengan metode PRICE, manfaat melakukan metode PRICE. Sesi terakhir penyuluhan yaitu tanya jawab para relawan kepada penyuluh. Rangkaian kegiatan terakhir yaitu evaluasi dengan mengisi *post-test* dan penutup.



Gambar 1.
Survei Anggota BPK Banjarmasin



Gambar 2.
Kegiatan Penyuluhan

Upaya promosi Kesehatan ini menggunakan media poster A3 untuk memudahkan penerimaan materi yang diberikan oleh penyuluh.



Gambar 3.
Poster Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diberikan materi, para anggota BPK mempraktikkan rangkaian latihan keseimbangan, stabilisasi dan metode PRICE yang dicontohkan langsung oleh penyuluh. Gerakan-gerakan atau Latihan yang diberikan, untuk melatih otot maupun ligamen serta sendi yang berada di ankle agar tidak mudah terjadi *sprain ankle*. Salah satu teknik terapi latihan untuk mencegah *sprain ankle* ini yaitu *calf raise* yang di tujukan dapat meningkatkan kekuatan otot yang melibatkan otot gastrocnemius dan otot soleus otot fleksor plantar primer (Helmi *et al.*, 2020).

Kegiatan penyuluhan tentang fisioterapi K3 dalam upaya preventif dan kuratif *sprain ankle* pada komunitas relawan BPK Banjarmasin, berlangsung dengan baik dan tanpa kendala. Para anggota BPK menunjukkan respon positif serta antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ini. Keberhasilan penyuluhan tersebut dapat dibuktikan melalui hasil evaluasi yang dilakukan dengan metode pengumpulan data pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan anggota BPK.

Dari 28 peserta yang terdata saat survei, hanya 20 orang yang dapat mengikuti kegiatan penyuluhan. Dengan hasil yang didapat berdasarkan tabel dibawah ini:

Tabel 1.

Evaluasi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan		
Penguasaan Materi	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Pengetahuan tentang <i>sprain ankle</i>	0%	100%
Pengetahuan tentang mencegah <i>sprain ankle</i>	0%	100%
Pengetahuan tentang PRICE	1,25%	100%
Pengetahuan tentang manfaat melakukan metode PRICE	0%	100%

Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada para anggota BPK telah meningkatkan pengetahuan mereka tentang apa itu *sprain ankle*, cara mencegah *sprain ankle*, pengetahuan tentang PRICE dan pengetahuan tentang manfaat melakukan metode PRICE. Hal ini beriringan dengan meningkatnya pengetahuan anggota BPK, maka menunjukkan bahwa kesadaran mereka juga meningkat untuk mencegah terjadinya *sprain ankle* dan memberikan penanganan pertama yang tepat untuk *sprain ankle*.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada anggota komunitas relawan BPK Banjarmasin yang mengikuti kegiatan, dapat disimpulkan bahwa acara ini berjalan dengan baik dan sukses terlaksana. Penyuluhan ini memberikan wawasan serta pemahaman yang lebih luas kepada para anggota mengenai *sprain ankle*, cara mencegah *sprain ankle* termasuk Latihan stabilisasi *ankle*, pengetahuan tentang PRICE dan pengetahuan tentang manfaat melakukan metode PRICE. Selain itu, peserta juga disarankan agar menggunakan alat pelindung diri seperti sepatu safety khusus pemadam yang sesuai dengan ukuran kaki. Penyelenggara berharap para anggota BPK dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh serta rutin melakukan latihan sesuai dengan panduan yang diberikan selama penyuluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh anggota BPK yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada semua pihak yang turut berkontribusi dalam keberlangsungan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Gong, C., Gao, W., Zhang, B., Tang, H., & Xie, Y. (2023). Investigation and Analysis of Training Injury And its Psychological Effects on Firefighters in Beijing a Cross-sectional Study. *Medicine*, 102(38), e35179. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035179>
- Helmi, D. S., Muliarta, I. M., Wahyuddin, Sundari, L. P. R., Primayanti, I. D. A. I. D., & Dinata, I. M. K. (2020). Wobble Board Exercise dan Isometric Exercise Lebih Baik dari pada Wobble Board Exercise dan Calf Raise Exercise Terhadap Peningkatan Stabilitas Fungsional Ankle pada Chronic Ankle Sprain . *Sport and Fitness Journal*, 8(1), 72–79.
- Kacaribu, I. A., & Ismanda, S. N. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Sprain Ankle Sinistra dengan Modalitas Ultrasound dan Terapi Latihan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 89–96. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2726>
- Orr, R., Simas, V., Canetti, E., & Schram, B. (2019). A Profile of Injuries Sustained by Firefighters: A Critical Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3931. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203931>
- Sari, T. N., & Febriyanto, K. (2019). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Pemadam Kebakaran Di Kota Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(1).
- Wikstrom, E. A., Cain, M. S., Chandran, A., Song, K., Regan, T., Migel, K., & Kerr, Z. Y. (2021). Lateral Ankle Sprain and Subsequent Ankle Sprain Risk: A Systematic Review. *Journal of Athletic Training*, 56(6), 578–585. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-168-20>