

**PENYULUHAN TENTANG KESADARAN TERHADAP PENTINGNYA
AKTIVITAS FISIK PADA PENURUNAN CIDERA ANKLE
DI PHYSIOMOVECARE RS EFARINA BERASTAGI**

*Counseling on Awareness of the Importance of Physical Activity in Reducing
Ankle Injuries at Physiomovecare, Efarina Hospital, Berastagi*

**I Ngurah Gede Verar Fujastawan¹, Isa Harpika Br. Ginting², Ilham
Irwansyah³**

^{1,2,3}Universitas Efarina, Indonesia

^{*1}Email: guzhtoo@gmail.com

²Email: isaharpikaginting@gmail.com

Abstract

This community service report aims to enhance public awareness—especially among prospective athletes, college students, and the general community—of the importance of physical activity as a preventive measure against ankle injuries. In the context of the high prevalence of ankle injuries, one of the most common musculoskeletal injuries across various segments of the population, this outreach activity was conducted at Physiomovecare RS Efarina Berastagi. The program involved delivering theoretical presentations on ankle injuries, the significance of regular physical activity, and practical demonstrations of strengthening exercises designed to reduce injury risks. The outcomes of the outreach indicate an increase in participants' knowledge as well as improved attitudes towards maintaining physical fitness and regular physical activity. This report is structured following the standard guidelines for community service reports, covering introduction, literature review, methodology, results, and conclusion

Keywords: Ankle Injury, Physical Activity, Injury Prevention

Abstrak

Penelitian pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya calon atlet, mahasiswa, dan masyarakat umum, akan pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan cedera ankle. Di tengah tingginya angka kejadian cedera pergelangan kaki yang merupakan salah satu cedera muskuloskeletal paling umum di berbagai lapisan masyarakat, kegiatan penyuluhan ini diselenggarakan di Physiomovecare RS Efarina Berastagi. Kegiatan ini melibatkan pemaparan teori mengenai cedera ankle, pentingnya latihan fisik, serta demonstrasi latihan penguatan yang dapat mengurangi risiko cedera. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta serta perubahan sikap terhadap pentingnya menjaga kebugaran dan aktivitas fisik secara rutin. Laporan ini disusun berdasarkan format standar laporan pengabdian yang mencakup pendahuluan, tinjauan pustaka, metode pelaksanaan, hasil yang dicapai, dan penutup

Kata Kunci: : Cedera Ankle, Aktivitas Fisik, Pencegahan Cedera,

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Di samping manfaatnya untuk menjaga kebugaran, aktivitas fisik juga berperan dalam mencegah berbagai cedera, terutama cedera pada pergelangan kaki (ankle). Cedera ankle merupakan salah satu cedera

muskuloskeletal yang paling sering terjadi, terutama pada individu yang melakukan olahraga atau aktivitas fisik intens. Berdasarkan studi epidemiologi, insiden cedera ankle cukup tinggi dengan laporan bahwa cedera pergelangan kaki menyumbang sekitar 14%-17% dari total cedera dalam aktivitas olahraga (Ridhani et al., 2025).

Physiomovecare RS Efarina Berastagi sebagai salah satu fasilitas kesehatan terkemuka di wilayah Berastagi memiliki komitmen untuk tidak hanya memberikan pelayanan medis, tetapi juga mendidik masyarakat tentang pentingnya pencegahan cedera melalui kebiasaan hidup sehat dan teratur berolahraga. Maka dari itu, kegiatan penyuluhan ini disusun untuk memberikan informasi yang menyeluruh mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya utama dalam pencegahan cedera ankle (Saputro et al., 2022).

Di era modern saat ini, banyak masyarakat terutama generasi muda cenderung kurang aktif secara fisik karena pola hidup yang semakin bergantung pada teknologi dan minimnya interaksi fisik. Akibatnya, tingkat kebugaran menurun dan potensi terjadinya cedera pada area pergelangan kaki meningkat akibat kelemahan otot penopang (Kirani et al., 2025).

Data dari berbagai studi menunjukkan bahwa cedera ankle tidak hanya terjadi pada atlet profesional, tetapi juga pada masyarakat umum yang kurang aktif. Selain itu, minimnya edukasi tentang teknik preventif dan latihan penguatan ankle turut memperbesar risiko terjadinya insiden cedera tersebut (Daud & Alpiyah, 2026). Kondisi ini menuntut adanya intervensi berupa program penyuluhan yang tidak hanya menekankan pada pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga mengajarkan teknik latihan yang benar untuk menguatkan otot-otot sekitar pergelangan kaki (Wibowo et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Bagaimanakah tingkat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah cedera ankle?
2. Apa saja faktor penyebab utama terjadinya cedera ankle di kalangan masyarakat?
3. Bagaimanakah peran latihan penguatan ankle dalam upaya pencegahan cedera?
4. Sejauh mana penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pencegahan cedera ankle?

Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah:

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan cedera ankle.
2. Menyampaikan informasi mengenai faktor-faktor penyebab cedera ankle dan cara preventif yang efektif.
3. Memberikan demonstrasi langsung mengenai latihan penguatan pergelangan kaki.
4. Mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup aktif sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya cedera fisik, terutama di area pergelangan kaki.

METODE

Untuk mengatasi permasalahan kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan cedera ankle, kegiatan penyuluhan dirancang dengan pendekatan interaktif dan partisipatif (Faris

et al., 2023). Kegiatan ini disusun dalam serangkaian sesi yang meliputi presentasi teori, demonstrasi langsung latihan penguatan pergelangan kaki, serta sesi tanya jawab dan diskusi (Situmorang, 2021). Solusi yang ditawarkan antara lain:

- a. Memberikan materi edukasi yang berbasis pada penelitian terkini mengenai cedera ankle dan manfaat aktivitas fisik .
- b. Menunjukkan contoh teknik latihan yang benar dan aman untuk dilakukan oleh semua kalangan.
- c. Mengintegrasikan penggunaan media visual, seperti tabel perbandingan, diagram alur kegiatan, dan video demonstrasi, guna memudahkan pemahaman peserta.

Sasaran

Sasaran kegiatan penyuluhan ini mencakup:

- a. Mahasiswa dan pelajar yang aktif dalam kegiatan olahraga.
- b. Atlet amatir dan profesional yang berisiko tinggi mengalami cedera ankle.
- c. Masyarakat umum yang memiliki kecenderungan gaya hidup kurang aktif atau memiliki riwayat cedera ankle.
- d. Tenaga kesehatan dan pelatih olahraga yang dapat mengimplementasikan materi penyuluhan dalam program latihan mereka .

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di ruang serbaguna Physiomovecare RS Efarina Berastagi dengan fasilitas yang memadai untuk mendukung presentasi dan demonstrasi latihan. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal ruang kegiatan dan diharapkan berlangsung selama satu hari penuh, dimulai dari pukul 08.00 hingga 16.00, yang mencakup beberapa sesi presentasi, istirahat, dan sesi praktek langsung (Handayani et al., 2025).

Metode kegiatan penyuluhan disusun berdasarkan pendekatan partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif. Adapun langkah-langkah kegiatan antara lain:

1. Sesi Pembukaan
 - Sambutan dari ketua tim dan penjelasan singkat mengenai tujuan kegiatan.
 - Pemutaran video edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik dan pencegahan cedera ankle.
2. Presentasi Teori
 - Pemaparan materi mengenai definisi, jenis, dan faktor risiko cedera ankle.
 - Penjelasan tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan otot dan sendi .
3. Demonstrasi Latihan
 - Pelatihan teknik dasar seperti calf raises, ankle alphabet, resistance band exercises, dan balance exercises.
 - Peserta diajak untuk melakukan latihan secara serempak dengan bimbingan instruktur.
4. Diskusi dan Tanya Jawab
 - Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan.
 - Moderator mengarahkan diskusi untuk mengklarifikasi teknik dan manfaat latihan penguatan ankle.
5. Evaluasi dan Penutupan
 - Pengisian kuesioner evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

- Penutupan kegiatan dengan penyampaian saran dan informasi tindak lanjut bagi peserta.

HASIL

Kegiatan penyuluhan ini telah diikuti oleh 120 peserta dengan rentang usia 17 hingga 45 tahun. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai pencegahan cedera ankle dan manfaat aktivitas fisik. Secara rinci, hasil yang dicapai meliputi:

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Hasil kuesioner pra-dan pasca kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 60% menjadi 85% . Peserta mengaku mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko cedera ankle serta teknik penguatan yang efektif.

2. Perubahan Sikap dan Motivasi

Sebanyak 90% peserta menyatakan perubahan positif dalam sikap terhadap pentingnya aktivasi fisik dan latihan penguatan secara berkala. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dalam penyuluhan berhasil memotivasi peserta untuk mempertimbangkan aktivitas fisik sebagai solusi pencegahan cedera.

3. Implementasi Teknik Latihan Penguatan

Demonstrasi yang dilakukan selama penyuluhan terbukti efektif, di mana peserta tidak hanya mengikuti secara pasif tetapi juga aktif melakukan latihan seperti calf raises dan balance exercises. Pengukuran awal menunjukkan bahwa peserta yang menerapkan latihan secara rutin melaporkan penurunan frekuensi nyeri dan ketidakstabilan pada pergelangan kaki .

4. Feedback Peserta

Dalam sesi tanya jawab, peserta mengemukakan bahwa materi penyuluhan sangat relevan dengan kebutuhan mereka. Beberapa peserta menyarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala untuk mengakomodasi kebutuhan informasi dan latihan yang berkesinambungan. Pesan utama yang diperoleh adalah pentingnya kolaborasi antara fasilitas kesehatan dan masyarakat dalam upaya pencegahan cedera .

5. Analisis Statistik Hasil Kuesioner

Tabel di bawah ini menunjukkan perbandingan nilai pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan:

Tabel 2 Perbandingan Nilai Pengetahuan dan Sikap Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Aspek	Nilai Pra-Kegiatan (%)	Nilai Pasca-Kegiatan (%)	Kenaikan (%)
Pengetahuan Umum	60	85	25
Pemahaman Teknik Latihan	55	80	25
Motivasi Aktivitas Fisik	65	90	25

Pembahasan hasil menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan tidak hanya

meningkatkan pengetahuan teoretis peserta, tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku dan penerapan teknik latihan yang benar. Data kuesioner dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif, dengan peningkatan rata-rata nilai yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa program penyuluhan efektif dalam menyampaikan pesan pencegahan cedera ankle melalui aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dan evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Peningkatan Kesadaran: Kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah cedera ankle.
- b. Pengetahuan dan Implementasi Teknik: Peserta memperoleh pengetahuan yang signifikan mengenai cedera ankle serta teknik latihan penguatan yang dapat diaplikasikan secara mandiri.
- c. Perubahan Sikap: Terjadi perubahan positif pada sikap peserta dalam mengutamakan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
- d. Pentingnya Kolaborasi: Keterlibatan fasilitas kesehatan seperti Physiomovecare RS Efarina Berastagi dalam penyuluhan mendukung terciptanya sinergi antara edukasi kesehatan dan pencegahan cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Daud, G. A., & Alpiyah, D. N. (2026). EFEKTIVITAS KINESIO TAPING TERHADAP NYERI, KESEIMBANGAN, DAN FUNGSI PADA KASUS ANKLE SPRAIN. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 119–127.
- Faris, S., Sitompul, A. I., & Nainggolan, T. (2023). INFLUENCE TUITION FEES AND FACILITIES ON STUDENT DECISIONS FOR CHOOSE STUDY AT THE FACULTY OF AGRO TECHNOLOGY, UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0). *Jurnal Ekonomi*, 12(02), 2023. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/Ekonomi>
- Handayani, E., Agustin, W. R., & Rizqiea, N. S. (2025). PELATIHAN PENANGANAN CEDERA ANKLE SPRAIN DENGAN METODE PEACE AND LOVE PADA ANGGOTA KNC-EMERGENCY (KUSUMA NURSING CARE-EMERGENCY). *JPM: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT YUDHISTIRA*, 3(6), 43–51.
- Kirani, Y. S., Santoso, T. B., & Maulana, H. (2025). Management Fisioterapi untuk Penanganan Cedera Olahraga Sprain Ankle : Case Report. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(2), 116–123.
- Ridhani, A., Hasanah, U., Ridhayanti, R., Sadu, B., Wicaksono, U., & Prayogo, D. (2025). EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN AWAL CEDERA SPRAIN ANKLE PADA SISWA SMA DI KOTA BANJARMASIN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(11), 1088–1094.
- Saputro, Y. A., Juntara, P. E., & Wibowo, A. T. (2022). THE EFFECT OF INJURY REHABILITATION THERAPY PROGRAM. *MEDIKORA*, 21(2), 121–



129.

Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.

Wibowo, A. P., Herawati, I., & Widodo, W. S. (2025). Intervensi Fisioterapi pada Kasus Sprain Ankle : A Case Report. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 94–100.