

Laporan Kegiatan PPM



**PELATIHAN MASSAGE BAGI WARGA MISKIN
DI KABUPATEN BANTUL**

Oleh:

Bambang Prionoadi, M.Kes
Sb. Pranatahadi, M. Kes.
Awan Hariono, M. Or.
Ali Satya Graha, M. Kes.

**Surat Perjanjian Pelaksanaan PPM
Nomor: 796.b/H.34.16/PPM/2009**

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2009**

Lembar Pengesahan
Hasil Evaluasi Laporan Akhir Pengabdian kepada Masyarakat
Tahun Anggaran 2009/2010

A. Judul Kegiatan : Pelatihan Massage Bagi Warga Miskin di Kabupaten Bantul

B. Ketua Tim Pelaksana : Bambang Prionoadi, M. Kes.

C. Anggota Pelaksana : 1. SB, Pranatahadi, M. Kes.
2. Awan Hariono, M. Or.
3. Ali Satya Graha, M. Kes.

D. HASIL EVALUASI :


- (1) Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ~~telah/belum~~*) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal LPM.
- (2) Sistematika laporan ~~telah/belum~~*) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam Buku Pedoman PPM Universitas Negeri Yogyakarta.
- (3) Hal-hal lain ~~telah/belum~~*) memenuhi persyaratan. Jika belum memenuhi persyaratan dalam hal

E. KESIMPULAN

Laporan dapat / ~~belum dapat~~ *) diterima

Yogyakarta, 12 November 2009

Pemeriksa:
BP. PPM FIK - UNY


SB, Pranatahadi, M. Kes.
NIP. 195911031985021001



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayahnya yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan untuk melaksanakan tugas program Pengabdian kepada Masyarakat ini, sehingga dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik dan lancar.

Pengembangan teknologi yang tepat guna bagi peningkatan Sumber Daya Manusia merupakan suatu tantangan bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan IPTEK dalam memecahkan permasalahan lingkungan atau permasalahan insan olahraga. Pada kegiatan ini, kasus yang diambil adalah Pelatihan Massage Bagi Warga Miskin di Kabupaten Bantul.

Program ini terlaksana berkat kerjasama Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY dengan Pemerintah Daerah Kabupaten Bantul. Untuk itu, perkenankan Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada Tim Pelaksana serta memberikan fasilitas, petunjuk, dan pengarahan dalam persiapan dan pelaksanaan program pengabdian ini.
2. Pemerintah Daerah kabupaten Bantul dan semua pihak terkait yang telah membantu ikut menyukseskan program Pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga dapat terselenggara dengan sukses.

Namun demikian, Tim pelaksana juga tak lupa memohon maaf bila ada kekurangan dalam pelaksanaan Pelatihan Massage Bagi Warga Miskin di Kabupaten Bantul. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Akhirnya semoga program pengabdian kepada masyarakat ini bermanfaat.

Yogyakarta, 12 November 2009

Tim Pelaksana

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
RINGKASAN KEGIATAN PPM	vi
I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Tinjauan Pustaka	2
C. Identifikasi dan Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Kegiatan PPM	5
E. Manfaat kegiatan PPM	6
II. METODE KEGIATAN PPM	7
A. Khalayak Sasaran	7
B. Metode Kegiatan PPM	7
C. Langkah-langkah Kegiatan PPM	7
D. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat	8
III. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM	9
A. Hasil Kegiatan PPM	9
B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM	9
IV. KESIMPULAN DAN SARAN	11
A. Kesimpulan	11
B. Saran	11
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN – LAMPIRAN	13

RINGKASAN KEGIATAN PPM
PELATIHAN MASSAGE BAGI WARGA MISKIN
DI KABUPATEN BANTUL

Oleh:
Bambang Prionoadi, dkk

Tujuan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah: (1) memberi bekal pengetahuan dan teori tentang *massage* bagi warga miskin di Kabupaten Bantul, (2) membekali keterampilan *massage* untuk pencegahan, kesehatan, dan penyembuhan pada warga miskin di Kabupaten Bantul, dan (3) memberikan peluang kerja baru bagi warga miskin di Kabupaten Bantul.

Kegiatan pelatihan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan pada tanggal 28 – 30 Oktober tahun 2009. Jumlah peserta kegiatan pelatihan sebanyak 27 orang. Metode yang ditempuh adalah demonstrasi, tanya jawab, *problem solving*, dan praktek langsung proses *massage*.

Hasilnya kegiatan adalah sebagai berikut: (1) peserta termotivasi dan menyadari pentingnya *massage* bagi, (2) peserta merasa puas terhadap hasil pelatihan dan berharap diadakan pelatihan pada tahapan yang lebih luas lagi tentang pengetahuan *massage*.

Sebagai saran selama kegiatan pelatihan, di antaranya: (1) waktu kegiatan perlu ditambah sehingga peserta dapat lebih banyak berlatih dan mendalami materi yang diberikan dan (2) materi pelatihan ditingkatkan pada tahap *sport massage* dan tidak terbatas pada beberapa peserta saja.

Kata kunci : *pelatihan, massage, warga miskin, kabupaten Bantul*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Pada tanggal 27 Mei 2006, gempa *tectonic* terjadi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kejadian tersebut mengakibatkan lebih dari 6000 orang meninggal, 40.000 rumah roboh, 286 sekolah runtuh, jalan retak bergelombang, jembatan ambrol, jiwa terguncang, traumatik tinggal dalam ruang, dan yang lebih penting masa depan terancam (Sumarjo, 2006: 1). Selain itu, terjadinya gempa di daerah Istimewa Yogyakarta memberikan dampak terhadap aspek psikologis dan aspek sosial masyarakat (Ayniza dan Izzaty , 2006: 2).

Dari 4 kabupaten dan 1 kota di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, kabupaten Bantul merupakan daerah yang mengalami kerusakan paling parah selama terjadinya gempa. Sebagai akibatnya, warga Bantul mengalami berbagai macam krisis, khususnya dalam hal ekonomi. Hal tersebut dikarenakan banyak warga Bantul yang kehilangan pekerjaan dan mata pencaharian. Untuk itu diperlukan perhatian khusus bagi warga Bantul untuk kembali dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Kabupaten Bantul dalam tiga tahun ini dapat dikatakan sudah bangkit kembali dari kondisi yang relatif memprihatinkan. Namun demikian, waktu 3 tahun untuk merangkak bangun dari trauma gempa adalah waktu yang pendek untuk menuju kearah normal seperti dulu, sehingga perhatian terhadap korban dan daerah masih perlu dilakukan. Untuk itu perlu dilakukan pengembangan kewirausahaan yang sifatnya mandiri.

Massage merupakan sebuah keahlian yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan kewirausahaan. Oleh karena *massage* dapat digunakan sebagai alat terapi baik untuk pencegahan, kesehatan, dan penyembuhan penyakit. Selain itu, wirausaha dalam bentuk pengembangan terapi dengan menggunakan *massage* tidak memerlukan modal yang terlalu besar, melainkan keterampilan yang baik.

Berdasarkan kenyataan di atas, tim pengabdian merasa perlu untuk memberikan keterampilan *massage* bagi warga miskin di Kabupaten Bantul. Dengan memiliki keterampilan *massage*, diharapkan dapat meningkatkan taraf kehidupan dan tingkat kesejahteraan warga di Kabupaten Bantul.

B. Tinjauan Pustaka

Menurut Sanyoto (1995: 2) arti pijat sebenarnya sama dengan tekan, sedang dalam keilmuannya pijat adalah suatu ilmu, yang dalam gerak hidupnya selalu dikaitkan dengan penyembuhan, misalnya letih lelah, perawatan tubuh, terkilir, terdedah, keseleo, patah tulang, dan bahkan penyembuhan untuk macam-macam penyakit. Selanjutnya Sanyoto mengatakan bahwa gerakan pijat ada beraneka macam, yaitu tekan remas, tekanan tangan, remas lembut, tusuk jari, colek, jiwel, tepak, dedeg, totokan, pukulan, rajang, jiwitan, jimpitan, cimitan, injakan, sabetan, guyer, plorod, urut, teotan, plirid, dan gosokan. Adapun jenis-jenis pijat menurut Sanyoto (2006: 117-118) adalah pijat relaksasi, pijat pengobatan, pijat olahraga, pijat aromaterapi, refleksologi, dan pijat oriental.

Manfaat pijat menurut Vitahealt (2006: 116) adalah melancarkan darah dan aliran getah bening, kondisi ini akan terasa pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan secara berirama dan gerakan-gerakan yang digunakan dalam pijat secara dramatis meningkatkan aliran darah. Rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks, dan ini melancarkan aliran darah yang sangat berpengaruh bagi kesehatan. Selanjutnya Sanyoto mengatakan bahwa efek utama dari pijat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan mobilitas dan rentang kemampuan gerak dari persendian, merangsang dan mengaktifkan sistem saraf, meningkatkan kondisi kulit, memperbaiki pencernaan dan fungsi usus, mengatasi nyeri akut dan kronis, mengurangi pembengkakan, mengurangi stres, menimbulkan relaksasi, memperbaiki sistem imunitas, dan meningkatkan kualitas hidup secara umum.

Pendapat lain yang senada dan melengkapi, menurut Soewito (1995: 3) bahwa manfaat pijat adalah untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme sel sel tubuh yang degenerasi, mengeluarkan toksin-toksin atau zat-zat yang kotor dan tak berguna lagi bagi tubuh, mengatur keseimbangan kerja pada sistem organ tubuh, kelenjar endokrin dan kelenjar getah bening, meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah dan menyembuhkan penyakit serta menjadikan tubuh tetap sehat, menghilangkan stres, meningkatkan kemampuan energi tubuh dan stamina tubuh, menjadikan tubuh segar dan ceria, meningkatkan gairah kerja, membuat daya pikir menjadi cemerlang, melestarikan gairah seks, dan membuat orang lebih sabar.

Selanjutnya Soewita mengatakan bahwa tubuh manusia terdiri dari 10 Sub. Sistem dari keseluruhan sistem manusia, yakni sistem persyarafan pusat dan panca indera, pernapasan, peredaran darah, pencernaan, perototan, perkemihan, reproduksi, kelenjar endokrin, kelenjar limfe, dan pertulangan.

Untuk pemijatan dianjurkan memakai alat pelicin, terutama saat pengurutan. Fungsi alat pelicin adalah sebagai pelicin/pelemas kulit dan mencegah terjadinya gesekan langsung antara kulit dengan penyembuh yang dapat menimbulkan rasa panas. Alat pelicin dapat berupa *cream, hand body*, atau campuran lainnya sesuai khas dan kebutuhan.

Menurut Pearce. C.E. (1999: 1), anatomi adalah ilmu urai yang mempelajari susunan tubuh dan hubungan bagian-bagiannya satu sama lain. Anatomi regional mempelajari menurut letak geografis bagian tubuh. Dan setiap region atau daerah, misalnya lengan, tungkai, kepala, dada, dan seterusnya ternyata terdiri atas sejumlah stuktur atau susunan yang umum didapat pada semua region. Struktur itu adalah tulang, otot, saraf, pembuluh darah, dan seterusnya

Selanjutnya menurut Pan Chang (2000: 6), inti dari pengobatan tradisioanl Cina adalah konsep organisme sebagai keseluruhan diagnose dan pengobatan yangt berdasarkan pada seluruh analisa dari gejala-gejala dan tanda-tanda, penyebab, sifat, lokasi penyakit, dan kondisi tubuh pasien. Pasien yang berbeda memiliki kondisi tubuh, keadaan penyakit dan perkiraan berbeda pula sehingga teknik yang sama digunakan pada pasien yang berbeda memerlukan pergantian dalam waktu dan frekwensi yang panjang. Dalam hal ini pemijat seharusnya dengan tepat memperpanjang atau mengurangi

penggunaan waktu dalam batas waktu tertentu sehingga mendapatkan efek pengobatan yang memuaskan.

Berikutnya Dr. John dalam Fritz .S, (tth: 79) menyatakan bahwa *four areas of basic physiologic effect, the neuromuscular, connective tissue, circulatory, and autonomic nervous system.*

C. Identifikasi Masalah dan Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, di antaranya:

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat memiliki kemampuan *massage* untuk meningkatkan taraf kehidupan keluarga
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya *massage* untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit.

Dari hasil identifikasi masalah, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana membekali materi *massage* dari sisi pengetahuan dan teori pada warga miskin di Kabupaten Bantul.
2. Bagaimana membekali keterampilan *massage* untuk pencegahan, kesehatan, dan penyembuhan pada warga miskin di Kabupaten Bantul.

D. Tujuan Kegiatan PPM

Secara umum tujuan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah menambah personal yang terampil yang mampu menyembuhkan cedera dengan cara memberikan terapi *massage*. Adapun tujuan khusus adalah:

1. Memberi bekal pengetahuan dan teori tentang *massage* bagi warga miskin di Kabupaten Bantul.
2. Membekali keterampilan *massage* untuk pencegahan, kesehatan, dan penyembuhan pada warga miskin di Kabupaten Bantul.
3. Memberikan peluang kerja baru bagi warga miskin di Kabupaten Bantul.

G. Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat diadakannya pelatihan *massage* bagi warga miskin di Kabupaten Bantul, di antaranya adalah:

1. Bagi Peserta
 - a. Peserta mendapatkan pengetahuan dan teori *massage*
 - b. Peserta memiliki kemampuan ketrampilan *massage*
 - c. Dari sisi lain ketrampilan *massage* dapat digunakan untuk menambah kesejahteraan keluarga.
2. Bagi LPM UNY

Kebanggaan bagi LPM UNY bila dapat ikut andil mengabdikan dalam bidang olahraga
3. Bagi Pengabdian

Merupakan tantangan untuk ikut mengembangkan keterampilan *massage* lebih lanjut dan lebih dalam.

BAB II

METODE KEGIATAN PPM

A. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah warga miskin di Kabupaten Bantul. Adapun target peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan *massage* adalah sebanyak 30 orang.

B. Metode yang Digunakan

Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi sosialisasi laboratorium terpadu Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek.

C. Langkah-langkah Kegiatan PPM

Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar pelatihan *massage* bagi warga miskin di Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut:

1. Pada awal dan akhir pelatihan diadakan *pre-test* dan *post-test* oleh tim pengabdian.
2. Materi teori ilmu pendukung dalam pelatihan diisi oleh para pengabdian dari dosen-dosen FIK yang memiliki kompetensi dalam bidang terapi *massage*.
3. Materi praktek yang diberikan adalah langkah awal penanganan cedera, proses pemijatan, dan terapi penyembuhan pasca pemijatan.
4. Ujian praktek dilakukan oleh dosen FIK dan tim pengabdian.

D. Faktor Pendukung dan Penghambat

Adapun faktor-faktor yang dapat mendukung dan menghambat selama proses pelatihan berlangsung, di antaranya:

1. Faktor Pendukung dalam Pelaksanaan PPM

- a. Dukungan pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY dalam peminjaman alat dan fasilitas sehingga pelatihan berjalan dengan lancar.
- b. Dukungan Tim Pemateri dalam pemberian materi sesuai dengan jadwal yang direncanakan.
- c. Antusias peserta yang dengan serius ingin meningkatkan pengetahuan tentang manfaat massage serta keinginan untuk memanfaatkan guna meningkatkan taraf kehidupan dan kesejahteraan sosial.
- d. Dukungan dan kerjasama pemerintah Daerah Kabupaten Bantul yang telah mengirimkan peserta pelatihan.

2. Faktor Penghambat dalam Pelaksanaan PPM

- a. Bidang ilmu atau latar belakang pendidikan peserta yang heterogen, relatif memperlambat proses pelatihan dan membedakan kemampuan pemahaman tentang massage.
- b. Faktor usia yang membedakan kemampuan dalam menerima materi yang diberikan.
- c. Sebagian peserta pelatihan adalah pekerja serabutan, sehingga pada saat pemberian materi kurang dapat maksimal dikarenakan sering mengantuk.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Adapun hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan pijat penyembuhan terkilir bagi pelatih olahraga beladiri di Daerah Istimewa Yogyakarta, adalah sebagai berikut:

1. Dari 27 peserta pelatihan, 5 peserta dinyatakan memiliki keterampilan memijat yang sangat baik, 16 peserta memiliki kemampuan yang baik, dan 6 peserta perlu pendalaman yang lebih banyak.
2. Bagi peserta yang memerlukan pendalaman materi, diberikan kesempatan untuk belajar lebih banyak di klinik terapi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY diluar kegiatan pelatihan

B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Permasalahan yang terdapat dalam pelatihan pijat penyembuhan terkilir bagi pelatih olahraga beladiri di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah peserta memiliki latar belakang pengetahuan yang hiterogen, keterampilan yang berbeda, dan berasal dari perguruan/dojo/klub beladiri yang berbeda-beda pula.

Permasalahan tersebut merupakan salah satu faktor penghambat pada setiap penyelenggaraan peltihan. Untuk itu, dalam pelatihan ini kendala tersebut diatasi dengan :

1. Materi praktek diberikan dengan menggunakan metode demonstrasi dan *drill* secara klasikal.

2. Pelaksanaan praktek pemijatan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:
 - a) Bagi yang sudah memiliki dasar keterampilan memijat diberikan polesan dan penjiwaan gerakan pada saat melakukan pemijatan.
 - b) Bagi yang belum mempunyai dasar keterampilan memijat digunakan metode demonstrasi dan *drill*.
3. Pemberian materi teori dilakukan secara klasikal dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi.
4. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelatihan, diberikan tes/ujian.

BAB IV

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Kegiatan pelatihan ini dapat terlaksana dengan baik, sesuai dengan jadwal yang direncanakan berkat kerjasama antara Pusat Pengabdian Masyarakat UNY, Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan Tim Pengabdi. Pelaksanaan pelatihan berhasil dengan sukses dikarenakan target peserta sejumlah 30 peserta, dapat diikuti sebanyak 27 peserta. Dari 27 peserta, sejumlah 5 peserta dinyatakan berhasil dengan sangat baik, 16 peserta masuk kategori baik, dan 6 peserta perlu pendalaman.

B. Saran

Kegiatan PPM pelatihan pijat penyembuhan terkilir bagi warga miskin di Kabupaten Bantul dapat ditindak lanjuti dengan adanya pelatihan pada tingkat yang lebih tinggi dan bukan hanya pada terapi penyembuhan melalui massage. Selain itu khalayak sasaran dapat ditingkatkan pada tingkat Provinsi, mengingat kemungkinan cedera dapat terjadi pada setiap orang yang melakukan aktivitas gerak. Untuk menjaga kualitas keterampilan pemijatan, perlu dibentuk Asosiasi Massage Cedera Olahraga serta diadakan latihan rutin dalam bentuk sarasehan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2005, *Inventarisasi Topik Program Pengabdian Kepada Masyarakat*, Yogyakarta: LPM UNY.
- Fritz.S., Tanpa Tahun, *Fundamentals of Therapeutic Massage*, New York: Mosbi Pres.
- Piarce.C.E., 1999, *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*, Jakarta: Gramedia Pres.
- Pan Chang, 2000, *Praktek Terapi Tuina Cina*, Jakarta: Harmini Pres.
- Sanyoto, W. K. 1995, *Praktek Aneka Penyembuhan Dengan Pijat, Kerikan, dan Gosokan*, Pekalongan: CV. Bahagia Pres.
- Soewito.M.D.S., 1995, *Reflesiologi Penyembuhan Tanpa Obat Injeksi dan Operasi*, Jakarta: Titik Terang Pres.
- Vitahealth, 2006, *Pengobatan Alternatif dan Komplementer*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

Lampiran 1

DOKUMENTASI KEGIATAN

1. Penjelasan Materi dan Demontrasi Pelaksanaan Terapi oleh Pemateri



Penjelasan Materi



Demontrasi terapi cedera bahu



Demonstrasi terapi cedera lutut



Demonstrasi terapi cedera punggung

2. Praktek Pelaksanaan Terapi



Praktek terapi cedera siku



Praktek terapi cedera bahu

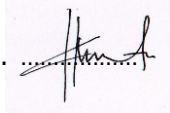
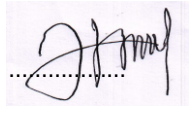
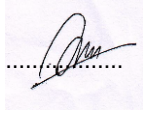
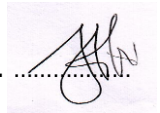
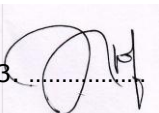

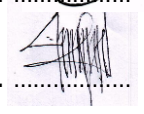
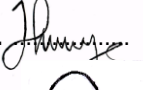
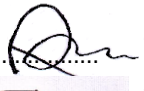
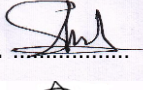
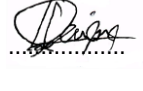



Praktek terapi cedera lengan



Praktek terapi cedera punggung

**DAFTAR HADIR
PELATIHAN MASSASE KABUPATEN BANTUL
15 OKTOBER TAHUN 2009**

NO	NAMA	ASAL DAERAH	TANDA TANGAN
1.	TRİYONO	SEWON	1. 
2.	BASKORO	SEWON	2.
3.	NUR UTAMI	SEWON	3.
4.	TRI ISWANTI	PIYUNGAN	4.
5.	PRAYOGA	PIYUNGAN	5.
6.	AGUS PURWONO	SRANDAKAN	6. 
7.	NGADIYONO	SRANDAKAN	7.
8.	WIDARTO	SRANDAKAN	8.
9.	AKHMAD SUBARKAH	IMOGIRI	9. 
10.	SULAIMAN	IMOGIRI	10.
11.	WARDOYO	IMOGIRI	11.
12.	M. ARIFIN	KASIHAN	12. 
13.	A. NURUDIN	BANGUNTAPAN	13. 
14.	WIDODO	BANGUNTAPAN	14.
15.	SETYAWAN	BANGUNTAPAN	15.
16.	RAHMADI	IMOGIRI	16. 
17.	RAHMAT	IMOGIRI	17.
18.	SARYONO	IMOGIRI	18. 
19.	ARIFIN M NUR	SANDEN	19. 
20.	TRIMANTO	SANDEN	20.
21.	ZAINAL ARIFIN	B. LIPURO	21. 
22.	KRISNAWAN	B. LIPURO	22.
23.	SETIAWAN	B. LIPURO	23. 
24.	AGUS PURNOMO	BANTUL	24.
25.	MARTONO	BANTUL	25. 
26.	Wibowo CAHYONO	BANTUL	26.
27.	MURYANTO	BANTUL	27. 

KETUA PANITIA,



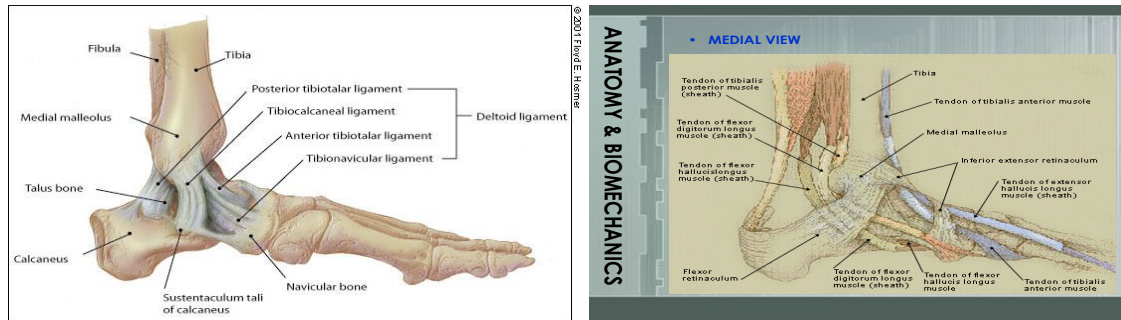
AWAN HARIONO, M.Or

ANATOMY DAN BIOMECHANIC

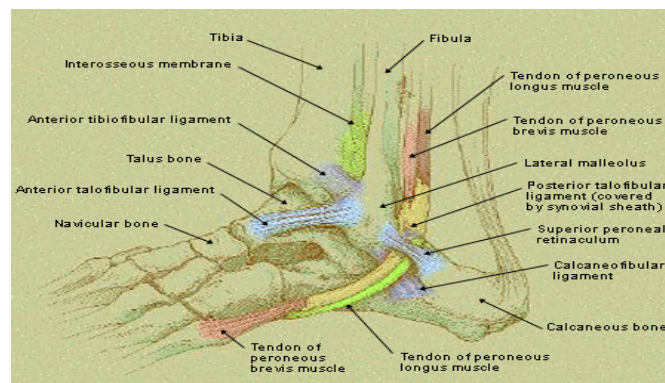
OLEH:

BAMBANG PRIYONADI

MEDIAL VIEW



LATERAL VIEW



- Ankle → modified hinge joint,
- Berperan dalam mentransfer gaya dari telapak ke kaki
- Disusun oleh tulang yang dihubungkan oleh ligaments, muscles and tendons.
- Terdiri atas 2 sendi :
 - The true ankle joint → tibia (medial), fibula (lateral), dan talus (dasar bagi tibia dan fibula).
 - * dorsiflexion dan plantar flexion ("*up and down*" movement)
 - The subtalar joint → talus dan calcaneus.
 - * inversi atau everesi,
- Tendon Achilles (tendon terbesar tubuh) → terdapat di belakang ankle dan menempel pada calcaneus
- Tendon Achilles teregang (OR atletik) → Achilles' tendinitis.
- Robekan → ditangani agresive
 - OR dan aktivitas sehari-hari dapat terus dilaksanakan

PATHOPHYSIOLOGY

OLEH:

ALI SATYA GRAHA. M Kes

- Ankle dislocations
 - Terjadi bila gaya signifikan tidak dapat ditahan oleh permukaan articular.
 - Gaya >>, sendi tidak stabil → dislocation disertai fracture.
 - Inversi kuat → penyebab umum cedera, karena :
 - Medial malleolus lebih pendek dari lateral malleolus, → memudahkan pergelangan inversi drpd eversi.
 - Deltoid ligament di medial, lebih kuat drpd lateral ligament.
 - Cedera eversi → Nyeri
 - Kerusakan pada tulang dan ligamen → kehilangan stabilitas sendi.

- Ankle sprains
 - Inversi pada saat ekstensi (plantarflexion) ankle.
 - 85% → melibatkan 3 lateral ligaments:
 - anterior talofibular ligament (ATFL),
 - calcaneofibular ligament (CFL),
 - posterior talofibular ligament (PTFL),

Ankle sprains → 3 grades (West Point Sprain Grading System) :

- Grade I
 - Regangan ligament → robekan mikroskopik.
 - Bengkak kecil, tanpa atau sedikit pembatasan gerakan, sendi masih stabil.
 - Pasien masih dapat menahan beban tubuh.
- Grade II
 - Regangan ligament → robekan sebagian.
 - Bengkak : moderate → severe swelling,
 - ecchymosis,
 - Kehilangan fungsi ringan
 - Instabilitas sendi ; Ringan → sedang
 - Tidak dapat menahan beban tubuh.

- Grade III injuries
 - Robekan komplet pd ligament
 - Bengkak berat, ecchymosis
 - Tidak dapat menahan beban tubuh.
 - Instabilitas sendi : ringan → berat
 - Tidak dapat menahan beban tubuh.

Penilaian cedera :

- Mechanisme Cedera
- Riwayat cedera pada ankle
- Rasa Nyeri akut/sudah lama, bengkak pd sendi, mampu/tidaknya menahan beban tubuh
- Ada/tidak sensasi popping-type
- Observasi → edema, echimosis atau deformitas.
- Palapasi → memar, krepitas, deformitas
- Evaluasi → ROM aktif dan pasif dan kemampuan menahan beban tubuh.

TREATMENT

- Sprains Grade I
 - Rest, ice, dan elevation
 - Compression
 - Penghentian latihan beban
 - Latihan ROM secepatnya
 - Rujuk untuk therapy fisik → Latihan ROM segera, setelah pemulihan untuk mencegah cedera berulang dan instabilitas.
- Sprain Grade II/ III dan kemungkinan fracture
 - Rest, ice, dan elevation
 - Plaster atau fiberglass posterior splint
 - Rujuk pada ahli Orthopedic
 - Kebanyakan memerlukan therapy fisik → mencegah kehilangan fungsi.

- Treatment Options: Surgical
 - Pembedahan jarang dilakukan.
 - Dilakukan bila perawatan non-surgical gagal dan terjadi instabilitas yang persisten setelah berbulan-bulan rehabilitasi
- Rehabilitasi setelah pembedahan melibatkan waktu dan perhatian → mengembalikan kekuatan dan ROM,
 - Kembali ke keadaan semula
- Waktu yg diperlukan → derajat keparahan cedera
- Rehabilitasi : minggu → bulan
- Medial (deltoid) ligament injuries
- Pott's fracture
- Maisonneuve fracture
- Deltoid Ligament, lebih kuat dibandingkan lateral ligament → Jarang terjadi cedera
- Bisa terjadi bersamaan dengan fracture
- Treatment :
 - Seperti halnya lateral ligament
 - Namun, memerlukan waktu yang lebih lama.
- Fraktur mengenai malleoli (lateral, medial, posterior)
- Pemeriksaan :
 - X-ray
- Management :
 - Restorasi fracture
- Treatment :
 - Immobilisasi selama 6 minggu
- Cedera OR high impact
- Complete rupture
 - Medial Ligament
 - AIFTL
 - Medial Ligament
- Treatment :
 - Immobilization
 - Surgery