Indonesian Journal of Educational Science and Technology (Nurture)
Vol. 4, No. 4, 2025: 47-52

Lower Limb Management Practices in Primary Health Care Facilities at Langa Community Health Center

Maria Petrosia Ua Keo[1*], Paulina Cindi Ema[2], Stanislaus Lobo[3], Robertus Lili Bile[4]
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Corresponding Author: Maria Petrosia Ua Keo petrosiaua@gmail.com

A R T I C L E I N F O

Keywords: Sports Injury, Lower Extremity, PRICE, Method, Injury Prevention

Received : 05 October 2025
Revised : 25 October 2025
Accepted: 30 November 2025

©2025 Keo, Ema, Lobo, Bile: This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

A B S T R A C T

Lower ekstremity sports injuries are common problems experienced by athletes and physycally active individuals.injuries such as ankle sprains,muscle strains,and reduce sports performance if not properly managed. This study aimed to determine the management and prevention of lower exstremity sports injuries through observation,interviews,and simulation activities at Langa comunity health center.A descpritive qualitative method was used,with data collected through observation of healthcare facilities and procedures,structured interviews with healthcare profesionals,and simulation of injury management using the PRICE method(Protection,rest,ice,compression,elevation). the results showed that Langa comunity health center has implemented standard procedures for lower extremity injury management suported by adequate facilites and equipement. Healthcare profesionals also provide education on warm-up,cool-down,use of suportive devices,the absence of a dedicated physioterapy room remains a limitation for advanced rehabillitation services

DOI: https://doi.org/10.55927/nurture.v4i4.199
E-ISSN: 2985-7287
https://esaformosapublisher.org/index.php/nurture/index

Praktik Penanganan Ekstremitas Bawah di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama Puskesmas Langa

Maria Petrosia Ua Keo[1*], Paulina Cindi Ema[2], Stanislaus Lobo[3], Robertus Lili Bile[4]
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Corresponding Author: Maria Petrosia Ua Keo petrosiaua@gmail.com

A R T I C L E I N F O

Kata kunci: Cedera Olahraga, Anggota Tubuh Bagian Bawah, Metode PRICE, Pencegahan Cedera

Received : 05 October 2025
Revised : 25 October 2025
Accepted: 30 November 2025

©2025 Keo, Ema, Lobo, Bile: This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

A B S T R A K

Cedera olahraga pada ekstremitas bawah merupakan permasalahan yang sering terjadi pada atlet maupun masyarakat yang aktif melakukan aktivitas fisik.cedera seperti kesleo pergelangan kaki (ankle sprain), strain otot, dan cedera lutut dapat mengganggu fungsi dan menurunnya performa saat olahraga jika tidak ditangani dengan baik.penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prosedur penanganan dan upaya pencegahan cedera olahraga pada ekstremitas bawah dan upaya pencegahan cedera olahraga pada ekstremitas bawah melalui kegiatan observasi,wawancara dan simulasi di puskesmas Langa.metode yang digunakan adalah dskpritif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi fasilitas dan prosedur pelayanan kesehatan,wawancara terstruktur dengan tenaga medis,serta simulasi penanganan cedera menggunakan metode PRICE(protection,rest,ice,compression,elevation). Hasil penelitian menunjukan bahwa puskesmas langa telah menerapkan prosedur standar dalam penanganan cedera ekstremitas bawah serta didukung oleh sarana prasarana yang cukup memadai.tenaga medis juga memberikan edukasi mengenai pemnasan,pendinginan,penggunaan alat bantu,serta latihan penguatan dan keseimbangan.namun,keterbatasan berupa belum tersedianya ruang fisioterapi khusus masih menjadi kendala dalam pelayanan rehabilitas lanjutan

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh atlet maupun masyarakat umum yang aktif melakukan aktivitas fisik.Bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera adalah extremitas bawah ,yang meliputi paha,lutut,tungkai bawah,pergelangan kaki,dan telapak kaki.cedera ekstremitas bawah dapat terjadi dalam berbagai bentuk seperti sprain,strain,tendinitis,dan cedera ligamen.

Faktor penyebab cedera ekstremitas bawah antara lain kurangnya pemanasan sebelum olahraga,penggunaan teknik gerak yang salah,ketidakseimbangan otot,aktivitas olahraga yang berlebihan,penggunaan alas kaki yang tidak sesuai,serta kondisi sarana dan prasarana olahraga yang kurang aman.apabila cedera tidak ditangani dengan baik,maka dapat menyebabkan cedera berulang,penurunan kemampuan fungsional,bahkan kecacatan sementara.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam penanganan awal dan pencegahan cedera olahraga. Oleh karena itu kegiatan observasi,wawancara dan simulasi ini dilakukan dipuskesmas langa untuk mengetahui secara langsung prosedur penanganan,upaya pencegahan,serta edukasi yang diberikan oleh tenaga kerja terkait cedera ekstremitas bawah

TINJAUAN PUSTAKA

Faktor penyebab cedera ekstremitas bawah antara lain kurangnya pemanasan sebelum olahraga,penggunaan teknik gerak yang salah,ketidakseimbangan otot,aktivitas olahraga yang berlebihan,penggunaan alas kaki yang tidak sesuai,serta kondisi sarana dan prasarana olahraga yang kurang aman.apabila cedera tidak ditangani dengan baik,maka dapat menyebabkan cedera berulang,penurunan kemampuan fungsional,bahkan kecacatan sementara.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode deskpritif kualitatif untuk menggambarkan secara sistematis dan objektif mengenai penanganan dan pencegahan cedera olahraga pada ekstremitas bawah.

Lokasi Penelitian dilakukan dipuskesmas Langa di kecamatan Bajawa Utara. Pengantaran surat ijin dilakukan pada tanggal 6 November 2025, sedangkan pelaksanaan observasi,wawancara,dan simulasi dilakukan dilaksanakan pada tanggal 24 November 2025. Teknik Pengumpulan Data berupa

1. Observasi: dilakukan untuk mengamati kondisi fasilitas,sarana dan prasarana,serta prosedur pelayanan penanganan cedera ekstremitas bawah.Aspek diamati meliputi ruang tunggu,ruang tindakan,kebersihan ruangan,serta ketersediaan alat penanganan cedera
2. Wawancara: dilakukan secara terstruktur dengan dokter dan perawat di puskesmas Langa.wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi

mengenai jenis cedera yang sering cedera,upaya pencegahan,serta edukasi yang diberikan kepada pasien

3. Simulasi: dilaksanakan untuk memperagakan penanganan cedera pergelangan kaki (Ankle Injury) dengan metode PRICE. Simulasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pertolongan pertama pada cedera akut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi menunjukan bahwa puskesmas langa memiliki fasilitas yang cukup memadai dalam penanganan cedera ekstremitas bawah.Ruang tunggu,ruang pemeriksaan,dan ruang tindakan berada dalam kondisi bersih dan rapi.peralatan penanganan cedera seperti bidai,perban elastis,ice pack,ankle brace,dan knee bracetersedia dalam kondisi yang cukup dan kondisi baik. Namun belum tersedia ruang fisioterapis khusus rehabilitasi lanjutan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tenaga medis,cedera ekstremitas bawah yang paling sering terjadi adalah ankle sprain,strain otot betis,dan cedera ligamen lutut.faktor penyebab utama cedera meliputi kurangnya pemanasan,aktivitas olahraga berlebihan,serta teknik gerak yang tidak tepat. Tenaga medis menekankan pentingnya pemanasan dan pendinginan,latihan penguatan otot,latihan keseimbangan,serta penggunaan alat bantu seperti ankle brace dan knee brace sebagai upaya pencegahan cedera.

Simulasi penanganan cedera pergelangan kaki dilakukan dengan menerapkan metode PRICE yang meliputi perlindungan area cedera,istirahat,kompres es,pembabatan elastis,dan elevasi. Simulasi menunjukan bahwa metode PRICE efektif digunakan sebagai penanganan awal pada cedera ringan hingga sedang, untuk mengurangi nyeri dan pembengkakan**.**

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Puskesmas langa telah penanganan dan pencegahan cedera pada ekstremitas bawah.sarana dan prasarana yang tersedia cukup memadai,serta tenaga medis aktif memberikan edukasi kepada pasien dan masyarakat. Namun belum tersedianya fasilitas fisioterapi menjadi keterbatasan dalam pelayanan rehabilitasi lanjutan

DAFTAR PUSTAKA

Bahr, R., & Krosshaug, T. (2016). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. British Journal of Sports Medicine, 50(6), 321–328.

Brukner, P., & Khan, K. (2017). Clinical Sports Medicine (5th ed.). Sydney: McGraw-Hill Education.

Cook, J. L., Purdam, C. R., & Docking, S. I. (2016). Tendon pathology: Clinical implications. British Journal of Sports Medicine, 50(19), 1187–1192.

Emery, C. A., & Pasanen, K. (2019). Current trends in sport injury prevention. Best Practice & Research Clinical Rheumatology, 33(1), 3–15.

Fong, D. T. P., Hong, Y., Chan, L. K., Yung, P. S. H., & Chan, K. M. (2017). A systematic review on ankle injury and ankle sprain in sports. Sports Medicine, 37(1), 73–94.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hertel, J., & Corbett, R. O. (2019). An updated model of chronic ankle instability. Journal of Athletic Training, 54(6), 572–588.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Pencegahan Cedera Olahraga. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Panduan Aktivitas Fisik dan Pencegahan Cedera. Jakarta: Kemenkes RI.

McCrory, P., Meeuwisse, W., Dvorak, J., et al. (2017). Consensus statement on injury prevention in sport. British Journal of Sports Medicine, 51(11), 838–847.

Noyes, F. R., & Barber-Westin, S. D. (2017). Prevention of knee injuries. Sports Health, 9(3), 256–264.

Orchard, J., & Best, T. M. (2016). The management of muscle strain injuries. American Journal of Sports Medicine, 44(1), 29–37.

Page, P., Frank, C. C., & Lardner, R. (2017). Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. Champaign, IL: Human Kinetics.

Prentice, W. E. (2016). Rehabilitation Techniques for Sports Medicine and Athletic Training (6th ed.). New York: McGraw-Hill.

Shrier, I., & Steele, R. J. (2018). Does stretching prevent injury?. Clinical Journal of Sport Medicine, 28(5), 456–461.

Sugimoto, D., Myer, G. D., Foss, K. D. B., & Hewett, T. E. (2017). Specific exercise effects of preventive training programs. Sports Medicine, 47(1), 1–12.

van Mechelen, W., Hlobil, H., & Kemper, H. C. G. (2016). Incidence, severity, and prevention of sports injuries. Sports Medicine, 14(2), 82–99.

Wilkerson, G. B., & Colston, M. A. (2017). A refined prediction model for ankle sprains. Journal of Athletic Training, 52(11), 1035–1043.

World Health Organization. (2018). Guidelines on Physical Activity and Injury Prevention. Geneva: WHO.

Zwiers, R., Wiegerinck, J. I., Murawski, C. D., et al. (2016). Ankle injuries in sports. Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, 24(4), 1038–1045.