

Keefektifan teknik ankle balance taping dibandingkan sham disertai latihan penguatan otot kaki terhadap keseimbangan statis dan dinamis: studi intervensi pada pelari dengan instabilitas fungsional pergelangan kaki kronik = The effectiveness of the ankle balance taping technique compared to sham accompanied with strengthening leg muscles against static and dynamic balance: intervention study of runners with chronic ankle functional instability

Fracella Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507555&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang: Berlari merupakan pilihan olahraga yang semakin banyak diminati, namun seringkali menyebabkan cedera khususnya pada pergelangan kaki. Ligamen lateral pergelangan kaki merupakan bagian yang paling sering mengalami cedera. Kejadian cedera yang berulang dapat mengakibatkan terjadinya instabilitas pergelangan kaki kronis yang dapat mengganggu fungsi keseimbangan. Kinesio taping merupakan pendekatan baru yang dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi keseimbangan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efek kinesio taping dengan teknik Ankle Balance Taping (ABT) dan Sham disertai latihan penguatan otot pada pelari dengan instabilitas pergelangan kaki kronis. Metode: Studi intervensi pada pelari dengan instabilitas pergelangan kaki kronis yang berusia 17-35 tahun dengan status gizi normal. Subjek dibagi ke dalam kelompok ABT dan kelompok Sham. Kedua kelompok juga diberikan latihan penguatan otot kaki dan tetap berlari. Fungsi keseimbangan kemudian diukur dengan Stork Test dan SEBT. Hasil: Didapatkan 36 subjek yang memenuhi kriteria penerimaan. Rerata usia pada kelompok perlakuan adalah 24.37 tahun dan kelompok kontrol 27.47 tahun ($p < 0.05$). Setelah mendapatkan taping dan latihan penguatan otot kaki selama 3 minggu didapatkan perbaikan jarak jangkauan pada arah anterior, posteromedial dan posterolateral pada pemeriksaan SEBT di kelompok perlakuan, dan perbaikan pada arah posteromedial pada kelompok kontrol. Untuk keseimbangan statis didapatkan perbaikan pada kedua kelompok ($p < 0,05$). Kesimpulan: Pemberian Ankle Balance Taping (ABT) dan latihan penguatan otot kaki efektif dalam meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada pelari dengan instabilitas pergelangan kaki kronis.

.....Background: Running is one of sport choices that is increasingly in interest, but often causes injury especially to the ankles. The lateral ankle ligament is the most frequently injured part. Recurring injuries can lead to chronic ankle instability that can interfere the balance function. Kinesio taping is a new approach that can be used to improve balance function. Therefore, this study aims to compare the effects of kinesio taping with Ankle Balance Taping (ABT) and Sham techniques accompanied by muscle strengthening exercises in runners with chronic ankle instability. Methods: Interventional studies of runners with chronic ankle instability aged 17- 35 years with normal nutritional status. Subjects were divided into ABT groups and Sham groups. Both groups were also given exercises to strengthen foot muscles and keep running. The balance function is then measured by the Stork Test and SEBT. Results: There were 36 subjects who met the inclusion criteria. The mean age in the treatment group was 24.37 years and the control group was 27.47 years ($p < 0.05$). After getting taping and leg strengthening exercises for 3 weeks, there was an improvement in the range of anterior, posteromedial and posterolateral direction in the SEBT examination in the treatment

group, and improvement in the posteromedial direction in the control group. For static balance there was an improvement in both groups ($p < 0.05$). Conclusion: Provision of Ankle Balance Taping (ABT) and leg strengthening exercises are effective in increasing static and dynamic balance in runners with chronic ankle instability.