

PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH PENCAK SILAT
TENTANG PENANGANAN CEDERA ANKLE SPRAIN DI PPS
PANDAWA MALANG**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2019**

PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH PENCAK SILAT
TENTANG PENANGANAN CEDERA ANKLE SPRAIN DI PPS
PANDAWA MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang



OLEH

MAHHARANI IKA PRAMITA

NIM. 171.103

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG**

2019

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mahharani Ika Pramita
Tempat/Tanggal Lahir : Pasuruan, 26 Juni 1998
NIM : 171.103
Alamat : Ds. Kejapanan, Pasuruan


Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 28 September 2019

Yang Menyatakan




Mahharani Ika Pramita
NIM. 171.103



CURICULUM VITAE



Nama : Mahharani Ika Pramita

Tempat / tanggal lahir : Pasuruan / 26-06-1998

Alamat rumah : Desa Kejapanan RT 04 RW 23 Kecamatan
Gempol Kabupaten Pasuruan

Nama orang tua : Bapak Sutahar
Ibu Sumilah

Riwayat pendidikan : SDN Kejapanan 2 Lulus tahun 2010
SMPN 1 Bangil Lulus tahun 2013
SMAN 1 Bangil Lulus tahun 2016

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Selalu Berusaha Lebih Baik Lagi, Walau
Engkau Wanita Sekalipun*

Kupersembahkan karya yang sederhana ini kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga aku bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Kedua orang tuaku, bapak dan ibu ku tercinta yang telah membesarkan, membimbing, dan banyak memberikan dorongan moral maupun material kepada saya.
3. Bapak Riki dan Bapak Amin yang selalu sabar membimbing dan membantu dalam pembuatan Proposal karya tulis ilmiah ini.

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

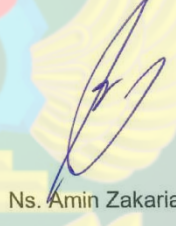
Tanggal Juni 2020

Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Ns. Riki Ristano, M.Kep


Ns. Amin Zakaria, M.Kes



LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Poltekkes Rs dr. Soepraon Malang

Tanggal


14 JUNI 2020

TIM PENGUJI


Nama

Tanda Tangan


Ketua : 1. Ns. Bayu Budi L, M.Kep.,

()

Anggota : 2. Ns. Dion Kunto Adi, M.Kep.,


()

3. Ns. Riki Ristanto, M. Kep.,

()

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep.,



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Penanganan Cedera Ankle Sprain Di PPS Pandawa Malang” sesuai waktu yang ditentukan.

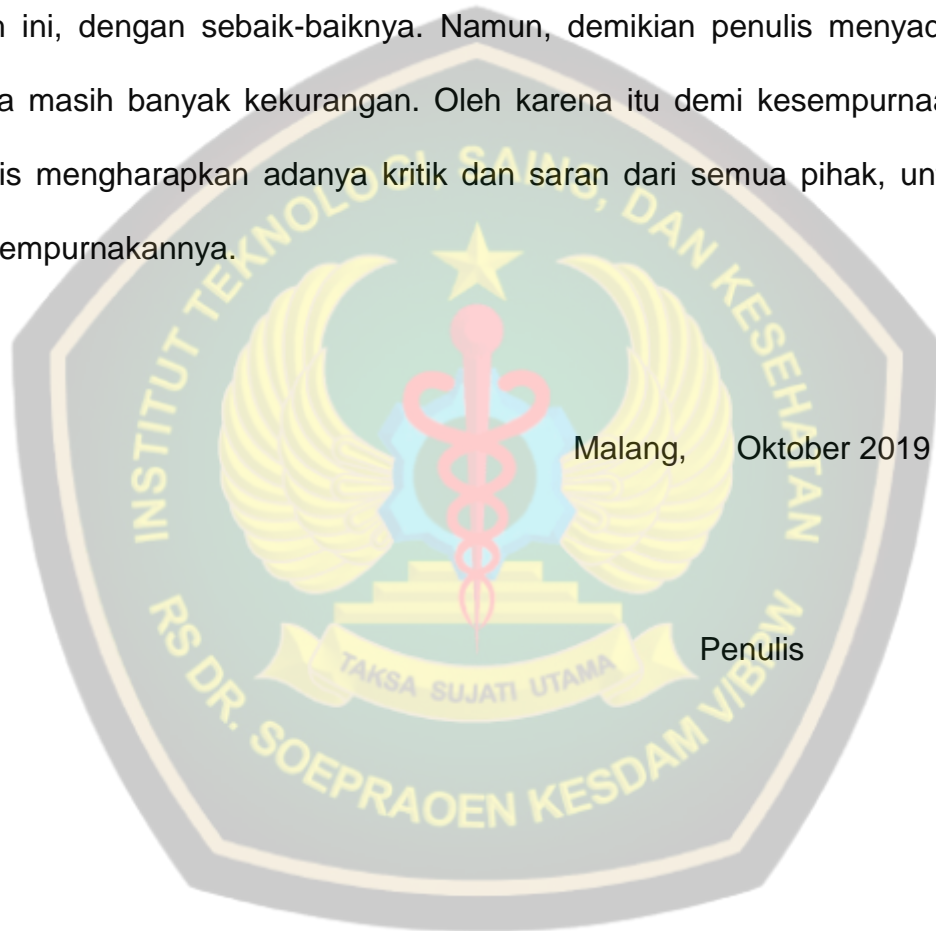
Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan KTI ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Hamzah selaku ketua Persatuan Pencak Silat Pandawa Malang.
2. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, S.MPh., SH, S.Kep.,Ners, M.M, selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
3. Bapak Kumoro Asto Lenggono, M. Kep, selaku Ka Prodi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
4. Bapak Ns. Riki Ristano, M.Kep selaku Pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Bapak Amin Zakaria, M.Kes selaku Pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis.
6. Serta rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan 3b yang banyak membantu kelancaran pembuatan Proposal KTI ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

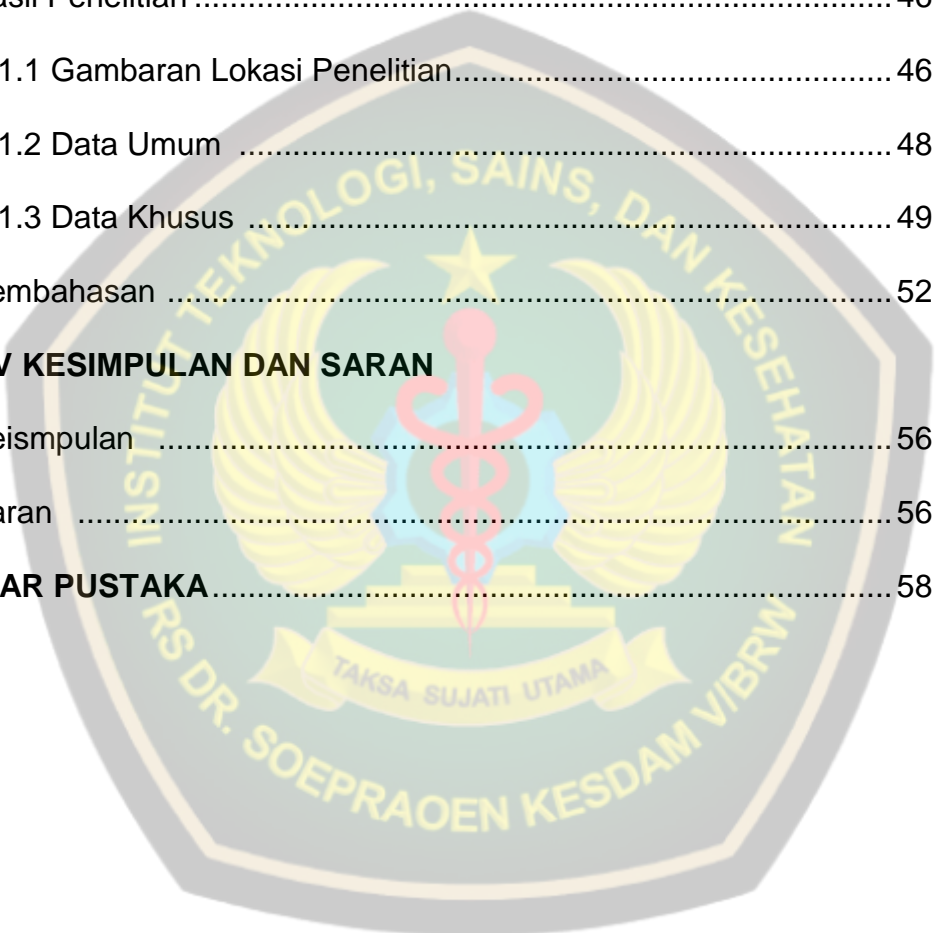


DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae.....	iv
Motto dan Persembahan	v
Lembar Persetujuan	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Singkatan	xvi
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Pengetahuan	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Tingkat Pengetahuan.....	7

2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan.....	9
2.1.4 Proses Perilaku “Tahu”	12
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	13
2.1.6 Pengukuran Pengetahuan	17
2.2 Konsep Cedera <i>Ankle Sprain</i>	18
2.2.1 Definisi.....	18
2.2.2 Etiologi.....	19
2.2.3 Tanda Dan Gejala	19
2.2.4 Proses Patologi	19
2.2.5 Penyebab <i>Ankle Sprain</i>	22
2.2.6 Penanganan Cedera <i>Ankle Sprain</i>	24
2.2.7 Pencegahan Cedera <i>Ankle Sprain</i>	28
2.3 Kerangka Konsep	31
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Kerangka Kerja	35
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	36
3.3.1 Populasi.....	36
3.3.2 Sampel	36
3.3.3 Sampling.....	36
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	37
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	38
3.4.2 Definisi Operasional.....	38
3.5 Pengumpulan Data	38
3.5.1 Proses Pengumpulan Data.....	38
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data	40

3.5.6 Uji Validitas dan Reabilitas.....	40
3.6 Analisa Data.....	41
3.7 Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
3.8 Etika Penelitian	43
3.9 Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	46
4.1.2 Data Umum	48
4.1.3 Data Khusus	49
4.2 Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58



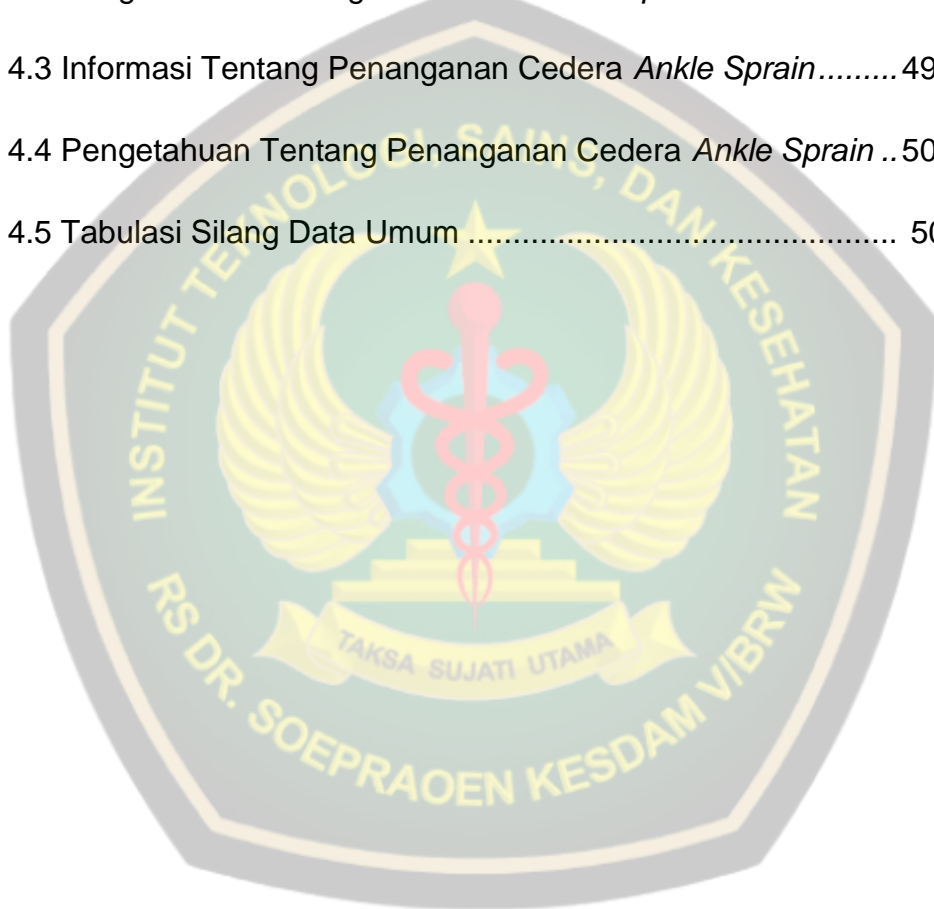
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Ligamen pada cedera <i>Ankle Sprain</i>	18
Gambar 2.2 Derajat 1 Ankle Sprain	21
Gambar 2.3 Derajat 2 Ankle Sprain	21
Gambar 2.4 Derajat 3 Ankle Sprain	22
Gambar 2.5 Penanganan Ankle Sprain Dengan Metode RICE	26
Gambar 2.6 Metode Pembebatan Pada Ankle Sprain	27
Gambar 2.7 Kerangka Konsep Penelitian	32
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian	35



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 Definisi operasional.....	32
Table 4.1 Data Umum Penelitian	48
Table 4.2 Pengalaman Menangani Cedera <i>Ankle Sprain</i>	49
Tabel 4.3 Informasi Tentang Penanganan Cedera <i>Ankle Sprain</i>	49
Tabel 4.4 Pengetahuan Tentang Penanganan Cedera <i>Ankle Sprain</i> ..	50
Tabel 4.5 Tabulasi Silang Data Umum	50



DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

Daftar Singkatan

ISMC : *Indonesian Sports Medicine Centre*

PPS : Persatuan Pencak Silat

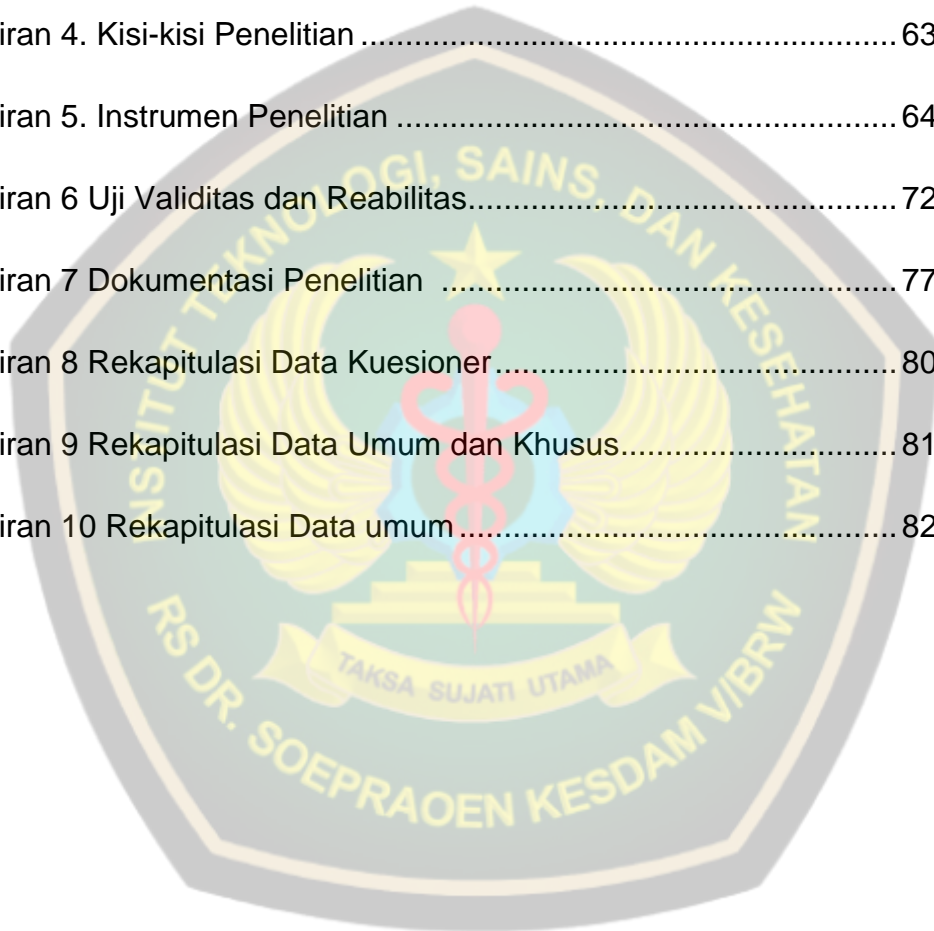
RICE : *Rice, Ice, Compression, Elevation*

RSON : Rumah Sakit Olahraga Nasional



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian	60
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden	61
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 4. Kisi-kisi Penelitian	63
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	64
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reabilitas.....	72
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	77
Lampiran 8 Rekapitulasi Data Kuesioner.....	80
Lampiran 9 Rekapitulasi Data Umum dan Khusus.....	81
Lampiran 10 Rekapitulasi Data umum.....	82



ABSTRAK

Pramita, Mahharani. I. 2020. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Pelatih Pencak Silat Tentang Penanganan Cedera Ankle Sprain Pada Atlet Di PPS Pandawa Malang*. Karya Tulis Ilmiah. Prodi DIII Keperawatan Poltekkes dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Riki Ristanto, M. Kep. Pembimbing II Amin Zakaria, M. Kes

Sebagai pelatih pencak silat, menangani atlet yang cedera dengan penanganan yang tepat sangatlah penting karena apabila kurangnya pengetahuan penanganan pada kasus cedera *ankle sprain* akan menimbulkan terjadinya kecacatan atau cedera lain yang lebih serius. Tujuan penelitian adalah mengetahui gambaran tingkat pengetahuan pelatih tentang penanganan cedera ankle sprain pada atlet pencak silat di PPS Pandawa Malang.

Desain penelitian menggunakan deskriptif. Populasinya adalah semua pelatih pencak silat PPS Pandawa Malang sejumlah 15 pelatih. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga sampelnya adalah semua semua pelatih pencak silat PPS Pandawa Malang sejumlah 15 pelatih. Variabelnya adalah tingkat pengetahuan pelatih tentang penanganan cedera *ankle sprain*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat pengetahuan pelatih PPS Pandawa Malang tentang penanganan cedera *ankle sprain* menunjukkan besar responden 8 (53,3%) memiliki tingkat pengetahuan kurang dan sebagian kecil 7 responden (46,6%) memiliki tingkat pengetahuan cukup.

Melihat hasil penelitian maka sebaiknya pelatih PPS Pandawa dalam menangani cedera *ankle sprain* untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan menambah referensi belajar tentang pengetahuan penanganan cedera *ankle sprain* sehingga dapat menambah pengetahuan tersebut.

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan, *Ankle Sprain*

ABSTRACT

Pramita, Mahharani. I. 2020. *Overview of the Knowledge Level of Pencak Silat Trainer About Handling Ankle Sprain Injury in Athletes at Pawa Pandawa Malang*. Scientific papers. DIII Nursing Department of Health Poltekkes dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Riki Ristanto, M. Kep. Advisor II Amin Zakaria, M. Kes

As a pencak silat trainer, handling injured athletes with proper care is very important because if the lack of knowledge of handling in cases of ankle sprain injuries will lead to disability or other injuries that are more serious. The purpose of the study was to determine the level of knowledge of trainers about handling *ankle sprain* injuries in martial arts athletes in PPS Pandawa Malang.

The study design uses descriptive. The population is all PPS Pandawa Martial Arts trainers in Malang totaling 15 trainers. The sampling technique used is total sampling so that the sample is all of all PAK Silat PPS Malang martial arts trainers as many as 15 trainers. The variable is the trainer's level of knowledge about handling *ankle sprain* injuries. The instrument used was a questionnaire sheet.

The results showed that the level of knowledge of Malang Pandawa PPS trainers about handling *ankle sprain* injuries showed that 8 (53.3%) respondents had less knowledge and a small percentage of 7 respondents (46.6%) had sufficient levels of knowledge.

Seeing the results of the study, it is advisable for Pawa Pandawa trainers to handle *ankle sprain* injuries to participate in counseling activities and add references to learn about knowledge of handling *ankle sprain* injuries so that they can increase that knowledge.

Keywords: Knowledge Level, *Ankle Sprain*

