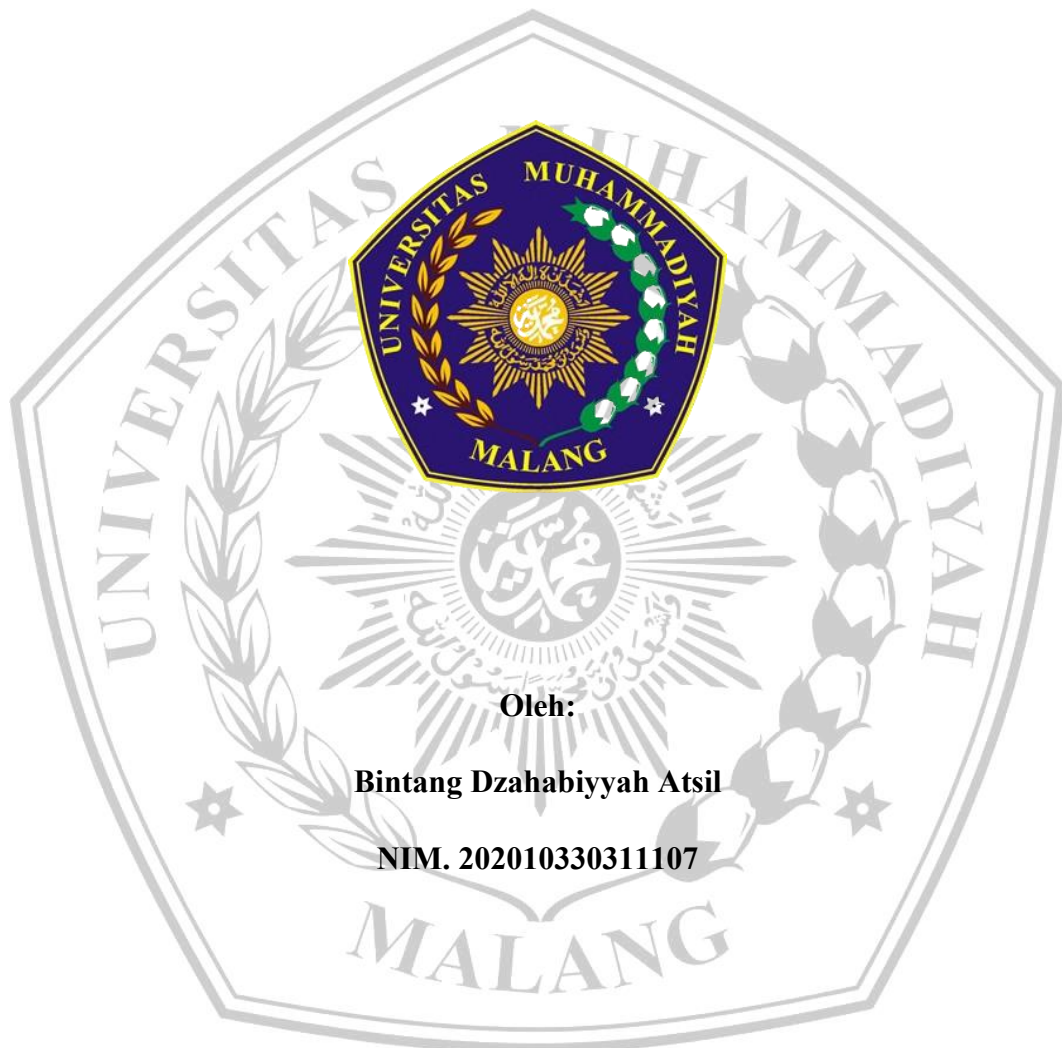


KARYA TULIS AKHIR
**TINGKAT PEMAHAMAN PROGRAM REHABILITASI (*RICE,*
BRACING, AND TAPING) PASCA CEDERA ANKLE SPRAIN PADA
ATLET DAN PELATIH BULUTANGKIS: *NARRATIVE REVIEW***



Oleh:

Bintang Dzahabiyah Atsil

NIM. 202010330311107

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2025

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN HASIL KARYA TULIS AKHIR

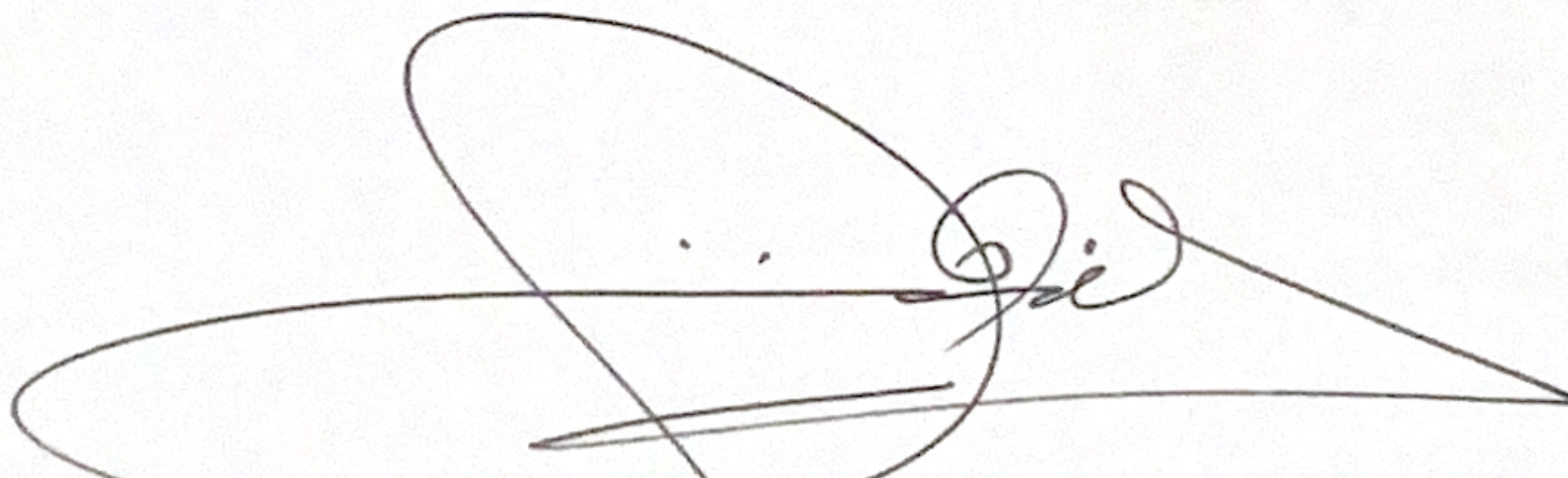
Telah Disetujui Sebagai Hasil Karya Tulis Akhir Untuk Memenuhi Persyaratan

Pendidikan Sarjana Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Malang

Tanggal : 11 Juli 2025

Pembimbing I



dr. Mochamad Aleq Sander, M.Kes, Sp.B.FINACS

NIP. 19750612 200501 1 003

Mengetahui,

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang

Dekan



Dr. Dr. Meddy Setiawan, Sp.PD, FINASIM

NIP. 19680521 200501 1 002

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Bintang Dzahabiyyah Atsil

NIM : 202010330311107

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Menyatakan bahwa karya tulis akhir yang saya tulis ini adalah karya saya sendiri dan sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar adanya.

Malang, 11 Juli 2025



Bintang Dzahabiyyah Atsil

LEMBAR PENGUJIAN

Karya Tulis Akhir Oleh Bintang Dzahabiyyah Atsil ini

Telah Diuji dan Dipertahankan di depan Tim Penguji

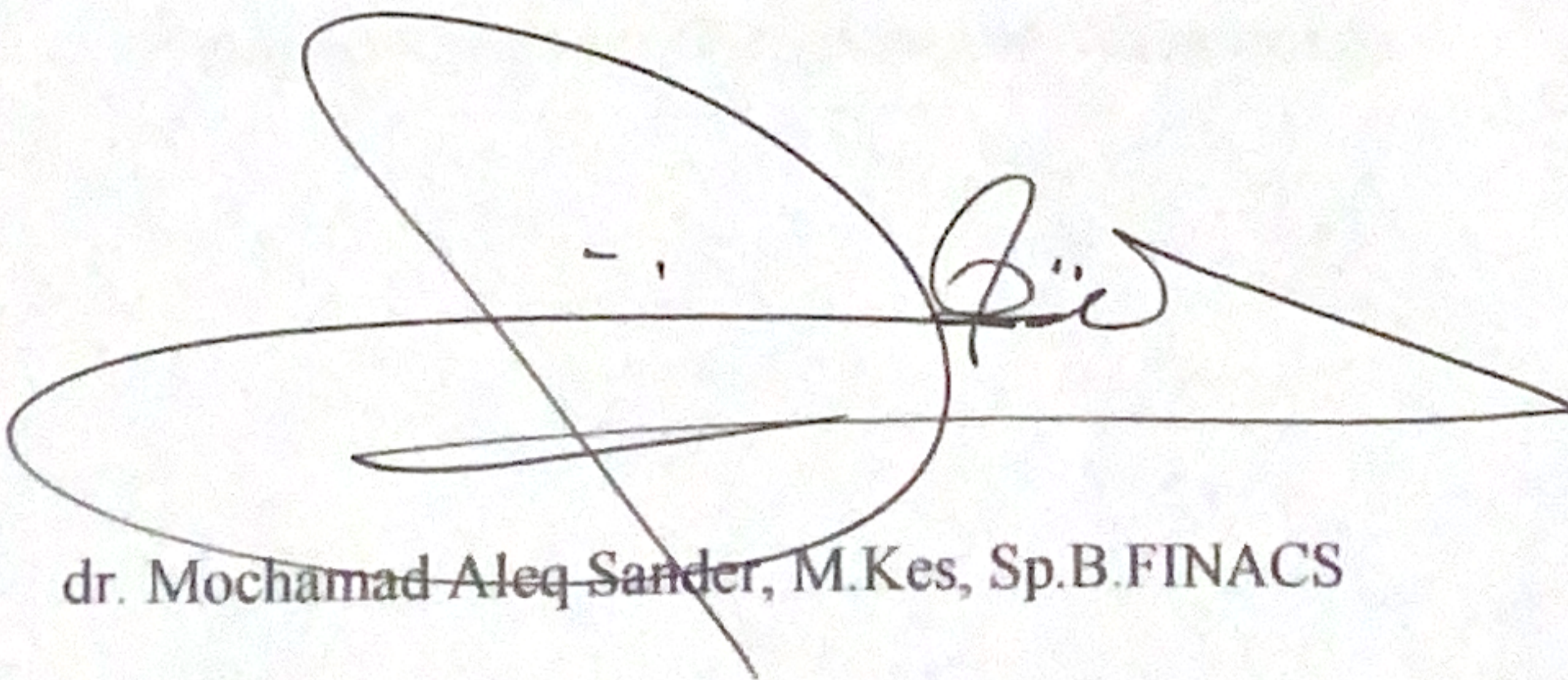
Pada Tanggal 5 Juli 2025

Tim Penguji



dr. Aulia Syavitri Dhamayanti, Sp.KFR

,Ketua



dr. Mochamad Aleq Sander, M.Kes, Sp.B.FINACS

,Anggota

ABSTRAK

Atsil, Bintang Dzahabiyyah. 2025. Tingkat Pemahaman Program Rehabilitasi (*Rice, Bracing, and Taping*) Pasca Cedera *Ankle Sprain* Pada Atlet dan Pelatih Bulutangkis. Kajian Pustaka, Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Malang. Pembimbing: Mochamad Aleq Sander (*) Penguji: Aulia Syavitri Dhamayanti (**)

Latar belakang: Cedera *ankle sprain* sering terjadi pada cabang olahraga bulutangkis. Berbagai macam metode dapat diterapkan, termasuk RICE, *bracing*, dan *taping*. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dari metode yang sudah ada, perlu adanya tingkat pemahaman dari atlet dan pelatih bulutangkis itu sendiri dalam praktik lapangan sesuai pada fase cedera *ankle sprain* yang dialami.

Tujuan: Mengetahui tingkat pemahaman program rehabilitasi (RICE, *bracing*, and *taping*) pasca cedera *ankle sprain* pada atlet dan pelatih bulutangkis.

Metode: Jenis kajian pustaka ini yaitu *narrative review* dengan dilakukan pencarian literature melalui *PubMed* dan *Google Scholar*.

Hasil dan Diskusi: Dari pencarian literatur, didapatkan tingkat pemahaman di antara atlet dan pelatih tinggi dan meningkat, dengan catatan adanya faktor yang memengaruhi (pengalaman bermain, edukasi, riwayat pelatihan).

Kesimpulan: Tingkat pemahaman atlet dan pelatih bulutangkis terhadap metode rehabilitasi *ankle sprain* tinggi dan meningkat.

Kata Kunci: *Ankle sprain*, tingkat pemahaman, metode RICE, *bracing*, *taping*, bulutangkis, atlet, pelatih.

*) dr., M.Kes., Sp.B.FINACS Staff Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.

**) dr., Sp.KFR Staff Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.

ABSTRACT

Atsil, Bintang Dzahabiyah. 2025. The Level of Understanding of Rehabilitation Programs (RICE, Bracing, and Taping) After Ankle Sprain Injuries Among Badminton Athletes and Coaches. Literature Review, Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Malang. Advisor: Mochamad Aleq Sander () Examiner: Aulia Syavitri Dhamayanti (**)*

Background: Ankle sprain injuries frequently occur in the sport of badminton. Various methods can be applied, including RICE, bracing, and taping. To achieve optimal results from these existing methods, it is necessary for both athletes and coaches to have a sufficient level of understanding in applying them appropriately according to the phase of the ankle sprain injury.

Objective: To determine the level of understanding of the rehabilitation program (RICE, bracing, and taping) after an ankle sprain injury among badminton athletes and coaches.

Method: This type of literature review is a narrative review with a literature search through PubMed and Google Scholar.

Results and Discussion: Based on the literature review, the level of understanding among athletes and coaches is generally high and continues to improve, with several influencing factors such as playing experience, education, and prior training history.

Conclusion: The level of understanding of badminton athletes and coaches regarding ankle sprain rehabilitation methods is high and continuous to improve.

Keywords: Ankle sprain, level of understanding, RICE method, bracing, taping, badminton, athlete, coach.

*) Lecturer Staff, Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Malang.

*) Lecturer Staff, Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Malang.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “tingkat pemahaman program rehabilitasi (RICE, *bracing*, and *taping*) pasca cedera *ankle sprain* pada atlet dan pelatih bulutangkis”, sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penyusunan karya tulis ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

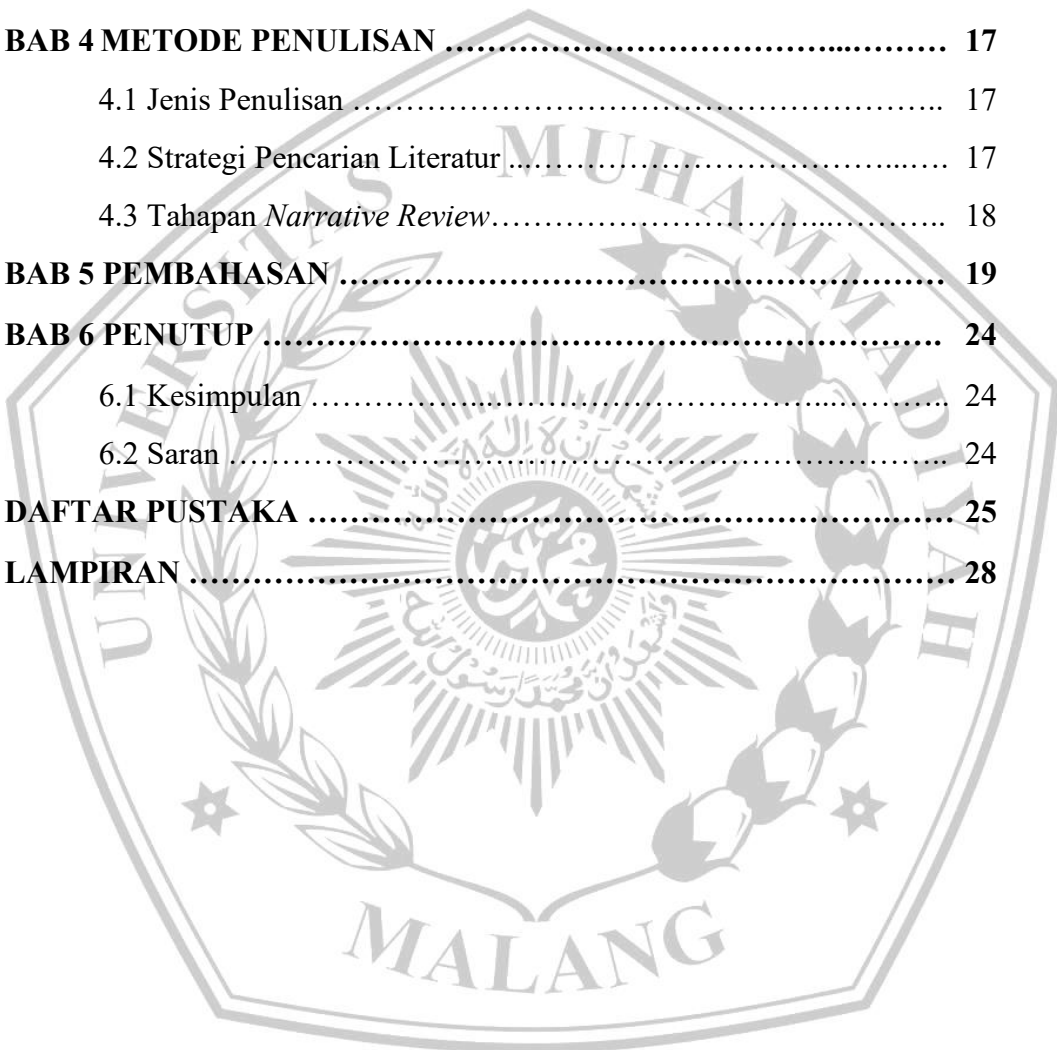
11 Juli 2025

Bintang Dzahabiyah Atsil

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PENGUJIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penulisan	2
1.4 Manfaat Penulisan	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Pemahaman	4
2.1.1 Definisi	4
2.1.2 Faktor yang memengaruhi	4
2.2 <i>Ankle Sprain</i>	5
2.2.1 Definisi	5
2.2.2 Epidemiologi	5
2.2.3 Patofisiologi	6
2.2.4 Tingkat keparahan cedera	7
2.2.5 Faktor risiko	8

2.3 Program Rehabilitasi	9
2.3.1 Definisi	9
2.3.2 Metode RICE	9
2.3.3 Metode <i>bracing and taping</i>	11
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	15
3.1 Kerangka konseptual	15
BAB 4 METODE PENULISAN	17
4.1 Jenis Penulisan	17
4.2 Strategi Pencarian Literatur	17
4.3 Tahapan <i>Narrative Review</i>	18
BAB 5 PEMBAHASAN	19
BAB 6 PENUTUP	24
6.1 Kesimpulan	24
6.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	28



DAFTAR TABEL

Nomor	Judul tabel	Halaman
Tabel 2.1	<i>Grade cedera ankle sprain</i> dan prognosis pemulihannya	7



DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul gambar	Halaman
Gambar 2.1	a) Anatomi <i>ankle</i> dilihat dari medial b) Anatomi <i>ankle</i> dilihat dari lateral	6
Gambar 2.2	<i>Kinesio Taping</i>	12
Gambar 2.3	a). <i>Lace-up Ankle Brace</i> b). <i>Elastic Ankle Brace</i> c). <i>Adaptive Ankle Brace</i>	13
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	15



DAFTAR SINGKATAN

- ATFL : *Anterior talofibular ligament*
CAI : *Chronic Ankle Injury*
CFL : *Calcaneofibular ligament*
DKI : Daerah Khusus Ibukota
KONI : Komite Olahraga Nasional Indonesia
KT : *Kinesio Taping*
PON : Pekan Olahraga Nasional
PTFL : *Posterior talofibular ligament*
RICE : *Rest Ice Compression Elevation*



DAFTAR PUSTAKA

Agustianti, E. F., & Herawati, I. (2023). Efektivitas Exercise Therapy Pada Kasus Sprain Ankle: Case Report. *Prosiding University Research Colloquium, 1905–1911* [Online], (Downloaded 1 Agustus 2024), Available from: <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2638>

Alghadir, A. H., Iqbal, Z. A., Iqbal, A., et al. (2020). Effect of Chronic Ankle Sprain on Pain, Range of Motion, Proprioception, and Balance among Athletes. *International journal of environmental research and public health, 17(15)*, 5318 [Online], (Downloaded 21 Mei 2025), Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155318>

Azzahra, S., & Supartono, B. (2021). Review Artikel Mengapa Ankle Sprain Pada Atlet Sering Kambuh? Perlukah Di Operasi?. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala, 21(3)* [Online], (Downloaded 1 Agustus 2024), Available from: <https://jurnal.usk.ac.id/JKS/article/view/20726>

Brukner, P., Khan, K., & Cook, J., et al. (2023). *Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine (6th ed.)*. McGraw-Hill Education [Online], (Downloaded 8 Februari 2024), Available from: <http://www.book.bsmi.uz/web/kitoblar/152371748.pdf>

Castro, A., Goethel, M. F., Vieira, E. R., et al. (2021). Effects of wearing an ankle brace on ground reaction forces during jumps in basketball game simulation. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 27(2)*, pp.218–224 [Online], (Downloaded 8 Februari 2024), Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220212702198345>

Catherina, I., & Muliarta, I. M. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI TERJADINYA ANKLE SPRAIN PADA SISWA SMA PEMAIN BASKET DI DENPASAR [Online], (Downloaded 8 Februari 2024), Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/74735/40083>

Changkheaw, A. (2022). THE IMMEDIATE EFFECTS OF KINESIO TAPE ON ANKLE BALANCE AND FUNCTIONAL PERFORMANCE IN ATHLETES WITH ANKLE SPRAIN, 17 - 25 YEARS OLD. *Academic Journal of Thailand National Sports University, 15(1)*, 275–288 [Online], (Downloaded 8 July 2025) Available from: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/257300>

Ferreira, J. N., Vide, J., Mendes, D., et al. (2020). Prognostic factors in ankle sprains: a review. *EFORT Open Reviews, 5(6)*, pp.334–338 [Online], (Downloaded 21 Mei 2025), Available from: <https://doi.org/10.1302/2058-5241.5.200019>

Haniffa, F., Rahman, A., & Siregar, M., et al. (2025). ANALISIS PENGETAHUAN PEMAIN SEPAK BOLA TERHADAP CEDERA SPRAIN ANKLE. *Jurnal IKEOR, 3(3)* [Online], (Downloaded 4 Juli 2025), Available from: <https://doi.org/10.24036/ikeor.v3i3.504>

Halabchi, F., & Hassabi, M. (2020). Acute ankle sprain in athletes: Clinical aspects and algorithmic approach. *World journal of orthopedics, 11(12)*, 534–558 [Online], (Downloaded 1 Agustus 2024), Available from: <https://doi.org/10.5312/wjo.v11.i12.534>

Krombholz, D., Willwacher, S., Consmüller, T., et al. (2024). Comparison of an adaptive ankle brace to conventional taping for rehabilitation of acute ankle injury in young subelite soccer players: a pilot study. *Journal of Sport Rehabilitation, 1(aop)*, pp.1–8

[Online], (Downloaded 8 Februari 2024), Available from: <http://dx.doi.org/10.1123/jsr.2023-0290>

Migel, K., & Wikstrom, E. (2020). Gait biomechanics following taping and bracing in patients with chronic ankle instability: a critically appraised topic. *Journal of sport rehabilitation*, 29(3), 373-376 [Online], (Downloaded 8 Februari 2024), Available from: <https://doi.org/10.1123/jsr.2019-0030>

Munawaroh, N., & Fitriana, N. (2023). The Effect Of Health Education With Pocketbooks And First Aid Simulation Regarding Ankle Sprain Injuries On The Knowledge And Skills Of Badminton Group Members In Windujaya Village. *Jambura Nursing Journal*, 5(2), 115-130 [Online], (Downloaded 4 Juli 2025), Available from: <https://doi.org/10.37311/jnj.v5i2.15748>

Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., et al. (2021). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Yayasan Kita Menulis. [Online], (Downloaded 8 Februari 2024), Available at: <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/>

Pardiwala, D. N., Subbiah, K., Rao, N., et al. (2020). Badminton Injuries in Elite Athletes: A Review of Epidemiology and Biomechanics. *Indian journal of orthopaedics*, 54(3), 237–245 [Online], (Downloaded 1 Agustus 2024), Available from: <https://doi.org/10.1007/s43465-020-00054-1>

Scialoia, D., Swartzendruber, A. J., & Scialoia Saint Joseph, D. (2020). The RICE protocol is a myth: A review and recommendations. *The Sport Journal*, 24 [Online], (Downloaded 8 Februari 2024), Available from: https://www.researchgate.net/profile/Adam-Swartzendruber/publication/345037588_The_RICE_Protocol_is_a_MYTH_A_Review_and_Recommendations_theportjournalorgarticlethe-r-i-c-e-protocol-is-a-myth-a-review-and-recommendations/links/5f9cc04892851c14bcf63e73/The-RICE-Protocol-is-a-MYTH-A-Review-and-Recommendations-theportjournalorg-article-the-r-i-c-e-protocol-is-a-myth-a-review-and-recommendations.pdf

Tran K, McCormack S. (2020). Exercise for the Treatment of Ankle Sprain: A Review of Clinical Effectiveness and Guidelines. Ottawa (ON): Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health [Online], (Downloaded 1 Agustus 2024), Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK563007/>

Wang, Z., & Yuan, W. (2024). Effects of elastic ankle braces on dynamic stability in patients with functional ankle instability. *American journal of translational research*, 16(12), 7354–7363 [Online], (Downloaded 8 Februari 2024), Available from: <https://doi.org/10.62347/FPFU4495>

Waritsu, C., Mulyadi, M., & Widyatna, Y. (2022). Analisis tingkat persentase cedera ankle pada atlet profesional. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 71-75 [Online], (Downloaded 1 Agustus 2024), Available from: <https://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/29177/10317>

Yang, N., Chen, S., Cui, K., et al. (2022). Kinesio taping for ankle sprain in youth athlete: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 101(42), e31222 [Online], (Downloaded 1 Agustus 2024), Available from: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000031222>

Yin, L., & Wang, L. (2020). Acute effect of kinesiology taping on postural stability in individuals with unilateral chronic ankle instability. *Frontiers in Physiology*, 11, 192 [Online], (Downloaded 8 Februari 2024), Available from: <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00192>





FAKULTAS KEDOKTERAN

kedokteran umm.ac.id | kedokteran@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



Berikut ini adalah hasil deteksi plagiasi karya ilmiah (naskah proposal / naskah hasil penelitian / naskah publikasi)*

Nama : Bintang Dzahabryyah Atsil

Nim : 202010330311107

Judul : Tingkat Pemahaman Program Rehabilitasi (RKE, Braacng, and Taping) Pasca Cedera Ankle Sprain Pada Atlet dan Pelatih Bulutangkis

NO	Bagian	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi		
			Tgl	Tgl	Tgl
			12/07		
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10	10		
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	25		
3	Bab 3 dan 4 (Kerangka Konsep & Metodologi)	35	5		
4	Bab 5 dan 6 (Hasil dan Pembahasan)	15	15		
5	Bab 7 (Kesimpulan dan Saran)	5			
6	Naskah Publikasi	25	25		

Kesimpulan Deteksi Plagiasi : **LOLOS / TIDAK LOLOS PLAGIASI**

Mengetahui Pembimbing I

Malang, 12 Juli 2025

Koordinator Deteksi Plagiasi FKUMM,

[Signature]
Dr. M. Aliq S. M. Kes., SpB., FinaCS
DOKTER SPESIALIS TIDAK
SIP. No. 2572.1/KAB/DS/XIV/2000



[Signature]

(Joko Febriantoro S. Ikom., MSi)



Kampus I
Jl. Bembung I Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Pusat)
F. +62 341 400 435

Kampus II
Jl. Bembungan Sutani No 185 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Pusat)
F. +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 245 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 264 310 (Pusat)
F. +62 341 400 435
E. webmaster@umm.ac.id