PENERAPAN *ACTIVE STRETCHING* DAN *STRENGTHENING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRL*

KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh:

RIZKI PERMATA SARI

202215001

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN *ACTIVE STRETCHING* DAN *STRENGTHENING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRL*

KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh:

RIZKI PERMATA SARI

202215001

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN
KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN *ACTIVE STRETCHING* DAN *STRENGTHENING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRL*

Yang dibuat untuk melengkapi persyaratan sebagai Sarjana Terapan Kesehatan pada program studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aiyiyah Surakarta mauapun diperguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan atuaran tata tertib di Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 9 April 2026



Rizki Permata Sari

202215001

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Rizki Permata Sari
NIM	: 202215001
Jenis Karya	: *Booklet*
Judul	: Penerapan *Active Stretching* dan *Strengthening* Terhadap Nyeri *Plantar Fasciitis* Pada *Sales Promotion Girl*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Noneksklusif *(Non-Exlusive Royalty-Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta, atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data *(data base),* merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta

Pada tanggal: 15 April 2026

Yang menyatakan



Rizki Permata Sari

202215001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan tugas akhir dengan judul:

PENERAPAN *ACTIVE STRETCHING* DAN *STRENGTHENING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRL*

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian KIE Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 April 2026

Pembimbing

Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr, M.Fis

NIDN. 0615059502

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr, M.Fis

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul:

PENERAPAN *ACTIVE STRETCHING* DAN *STRENGTHENING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRL*

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project Akhir ini telah diujikan pada sidang project Akhir pada tanggal 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 April 2026

Mengesahkan,

Penguji

1. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0616029401
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M (.....)
   NIDN. 0609029501
3. Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0615059502

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr, M.Fis

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project akhir yang berjudul "Penerapan *Active Stretching* dan *Strengthening* Terhadap Nyeri *Plantar Fasciitis* Pada *Sales Promotion Girl*" dengan baik dan lancar. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep., Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr., M.Fis selaku Ketua Program Studi D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr., M.Fis sebagai pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/ibu dosen dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan serta doa yang tidak pernah putus, dan selalu mengusahakan apapun yang terbaik untuk penulis. sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik
7. Saudara saya, yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dukungan kepada penulis.
8. Semua teman-teman yang telah membersamai dan memberikan support kepada penulis selama proses penyelesaian tugas akhir ini.
9. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri telah bertahan sampai detik ini dan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kata sempurna, semoga berbagai kekurangan bisa menjadi pembelajaran bagi generasi mendatang. Semoga projek akhir ini bermanfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 9 April 2026

Penulis