#PILIH FISIOTERAPI

UNISA Universitas 'Aisyiyah Surakarta

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



Disusun oleh:

Rizki Permata Sari

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

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA

2026

#PILIH FISIOTERAPI

UNISA Universitas 'Aisyiyah Surakarta

DAFTAR ISI

Halaman sampul

Daftar isi i

Definisi Plantar Faciitis 1

Tanda dan Gejala Plantar Faciitis 2

Faktor Penyebab Plantar Faciitis 3

Mekanisme Plantar Faciitis 4

Indikasi dan Kontraindikasi Stretching 5

Indikasi dan Kontraindikasi Strengthening 6

Penanganan Plantar Faciitis 7

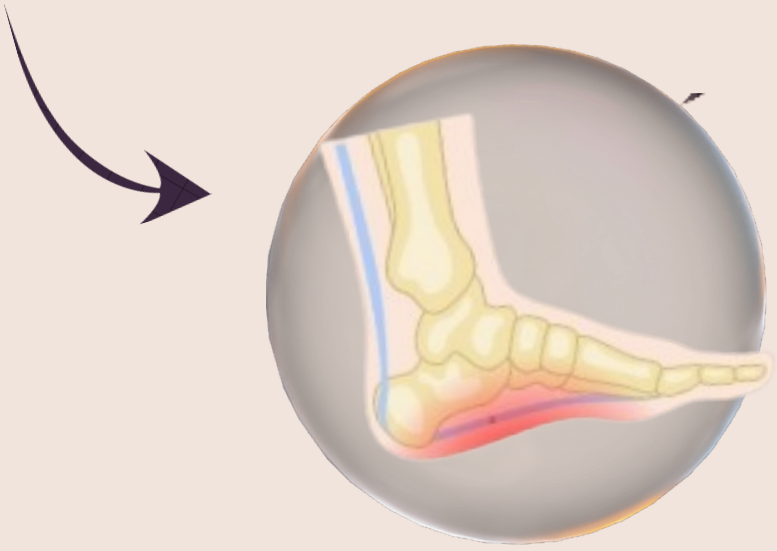
A. Stretching 8

B. Strengthening 11

Daftar Pustaka 15

Apa itu Plantar Faciitis?

Plantar fasciitis adalah masalah pada otot dan jaringan di bagian bawah kaki yang terjadi pada telapak kaki. Biasanya, penderita merasakan nyeri di bagian tumit, terutama di sisi dalam. Gejala yang paling khas adalah rasa sakit yang tajam seperti ditusuk saat pertama kali melangkah setelah lama duduk atau saat bangun tidur di pagi hari (Rais et al., 2022).



Tanda dan Gejala

PLANTAR FACIITIS

1. Nyeri tajam di bagian dalam telapak kaki di daerah tumit.
2. Nyeri tumit pada beberapa langkah pertama setelah bangun tidur,
3. Nyeri saat naik tangga, atau ketika berjinjit.
4. Nyeri juga dapat timbul setelah berdiri lama, kemudian berjalan.
5. Nyeri muncul kembali saat berjalan dalam waktu lama atau bangun dari posisi duduk.
6. Area nyeri biasanya terdapat di bagian sisi dalam atau sisi luar tumit.
   (Siregar & Manalu, 2025)

Faktor Penyebab
PLANTAR FACIITIS

1. Penggunaan sepatu yang tidak sesuai (high heels, sol keras)
2. kondisi pada tulang telapak kaki dan posisi kaki yang terlalu condong kedalam
3. aktivitas yang berlebihan:
   - berjalan jauh setiap hari
   - berdiri lama setiap hari
   - berlari setiap hari

   (Siregar & Manalu, 2025)

Mekanisme

PLANTAR FACIITIS

Bagaimana streching dapat mengurangi nyeri ?

Latihan ini dapat membantu mengurangi kekakuan pada otot dan jaringan kaki, sehingga kaki terasa lebih nyaman saat digunakan. Selain itu, posisi kaki yang terlalu menekuk ke bawah saat berjalan juga bisa berkurang, sehingga tarikan berlebih pada telapak kaki menjadi lebih ringan. Dengan demikian, fungsi alami kaki saat melangkah dapat kembali membaik.
Seiring dengan itu, kestabilan lengkungan telapak kaki bagian dalam juga meningkat, sehingga tekanan pada telapak kaki menjadi lebih merata. Akibatnya, gerakan kaki saat berjalan menjadi lebih terkontrol dan pada akhirnya nyeri pada telapak kaki (plantar fasciitis) pun dapat berkurang (Boonchum et al., 2020). .

Bagaimana strengthening dapat mengurangi nyeri ?

Latihan penguatan dapat membantu membuat otot-otot kaki menjadi lebih kuat dan kaki lebih stabil karena latihan ini memang fokus melatih kekuatan otot kaki. Otot kaki yang kuat sangat penting untuk menjaga bentuk lengkungan telapak kaki saat berjalan. Dengan otot yang lebih kuat, beban yang diterima telapak kaki saat berjalan menjadi lebih ringan, sehingga dapat mencegah tekanan berlebih yang terjadi terus-menerus pada jaringan telapak kaki (Thong-On et al., 2019).

Indikasi dan kontraindikasi

SRETCHING PLANTAR FACIITIS

Indikasi/ kondisi dianjurkan:

1. Keterbatasan gerak
2. Kekakuan
3. Kelemahan otot
4. Ketidakseimbangan otot
5. Adanya kelainan bentuk tulang
6. gerakan yang salah

(Prasetyo & Khairunissa, 2021).

Kontraindikasi/kondisi tidak dianjurkan:

1. Mengalami patah tulang dan tulang belum menyambung sempurna
2. Terdapat peradangan akut atau infeksi akut
3. Terdapat nyeri tajam dan akut
4. Adanya hematoma (penumpukan darah)
5. Hipermobilitas sendi

(Prasetyo & Khairunissa, 2021).

Indikasi dan kontraindikasi

STRENGTHENING PLANTAR FACIITIS

Indikasi / kondisi dianjurkan:

1. Meningkatkan tenaga (power)
2. Meningkatkan daya tahan (endurance)
3. Meningkatkan kekuatan (strenght)
   (Kisner et al., 2018).

Kontraindikasi/ kondisi tidak dianjurkan:

1. Nyeri berat
2. Inflamasi/peradangan
3. Memiliki penyakit kardiopulmonal berat
   (Kisner et al., 2018).

Penanganan

PLANTAR FACIITIS

A. STRETCHING

Stretching gastrocnemius





1. Posisi: Berdiri menghadap dinding
2. Cara melakukan:
   - Kaki yang nyeri di belakang lurus
   - tekuk lutut depan
   - condongkan tubuh ke depan, hingga terasa kencang pada betis atau tendon archiles (kedua tumit menyentuh lantai).
3. Dosis: 3 kali pengulangan, tahan 30 detik, istirahat 10 detik diantara setiap peregangan. (Thong on et al., 2019).

Stretching soleus





1. Posisi: Berdiri menghadap dinding
2. Cara melakukan:
   - Kaki yang nyeri dibelakang,
   - tekuk kedua lutut
   - condongkan badan ke depan, hingga terasa kencang pada betis atau pada tendon archiles (kedua tumit menyentuh lantai).
3. Dosis: 3 kali pengulangan, tahan 30 detik, istirahat 10 detik diantara setiap peregangan.
   (Thong on et al., 2019).

Stretching plantar facia





1. Posisi: Duduk di kursi
2. Cara melakukan:
   - Silangkan kaki yang nyeri diatas kaki lainya,
   - pegang tumit dan tangan lainya memegang jari-jari kaki,
   - tarik jari-jari kaki ke arah tulang kering hingga terasa kencang di telapak kaki.
4. Dosis: 3 kali pengulangan, tahan 30 detik, istirahat 10 detik diantara setiap peregangan. (Thong on et al., 2019).

Intervensi dilakukan 2 kali perminggu selama 4 minggu (Thong on et al., 2019).

B. STRENGTHENING

Toe Curl





1. Posisi: Duduk di kursi
2. Cara melakukan:
   - Letakan kaki diatas handuk dilantai,
   - gulung handuk dengan jari-jari kaki lalu luruskan kembali ke posisi awal.
   - Beban 1kg diletakan di atas handuk, beban bertambah sesuai kemampuan pasien.
3. Dosis: 15 kali pengulangan, 3 set.
   (Thong on et al., 2019).

Ankle evertor





1. Posisi: Duduk kaki diluruskan
2. Cara melakukan:
   - Lingkarkan resistand band di kaki,
   - lalu gerakan ankle ke arah luar sekuat mungkin (selama 1 detik dan kembali ke awal selama 1 detik) dengan kaki satunya sebagai penahan.
   - Beban resistand band meningkat sesuai dengan kemampuan pasien.
   - keterangan resistand band :
     level 1 hijau
     level 2 biru
     level 3 kuning
     level 4 merah
     level 5 hitam
3. Dosis: 10 kali pengulangan, 3 set.
   (Thong on et al., 2019).

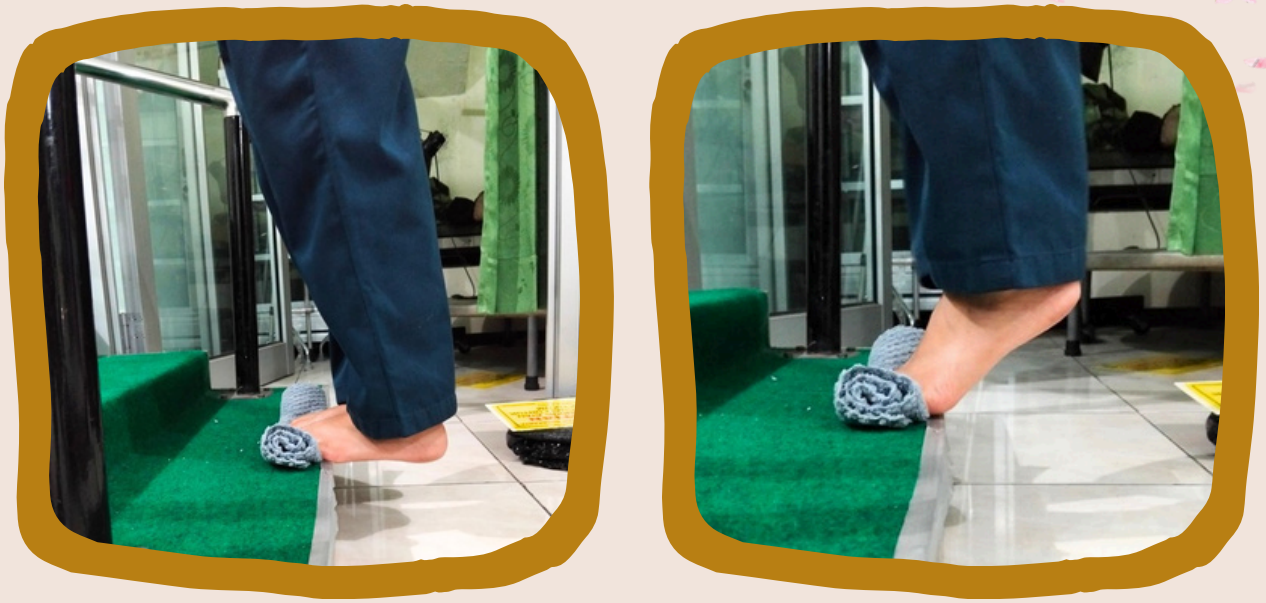
Ankle invertor





1. Posisi: Duduk kaki diluruskan
2. Cara melakukan:
   - Lingkarkan resistand band di kaki, lalu gerakan ankle ke arah dalam sekuat mungkin (selama 1 detik dan kembali ke awal selama 1 detik).
   - Beban resistand band meningkat sesuai dengan kemampuan pasien.
   - keterangan resistand band :
     level 1 hijau
     level 2 biru
     level 3 kuning
     level 4 merah
     level 5 hitam
3. Dosis: 10 kali pengulangan, 3 set.
   (Thong on et al., 2019).

Heel raise



1. Posisi: Berdiri di anak tangga pertama dengan gulungan handuk di bawah jari kaki, sambil tangan berpegangan agar aman.
2. Cara melakukan:
   - Angkat tumit selama 3 detik,
   - tahan di atas selama 2 detik,
   - dan turun selama 3 detik kembali ke posisi awal.
3. Dosis: 10 kali pengulangan, 3 set
   (Thong on et al., 2019).

Intervensi dilakukan 2 kali perminggu selama 4 minggu (Thong on et al., 2019).

Daftar Pustaka

Boonchum, H., Bovonsunthonchai, S., Sinsurin, K., & Kunanusornchai, W. (2020). Effect of a home-based stretching exercise on multisegmental foot motion and clinical outcomes in patients with plantar fasciitis. Journal of Musculoskeletal Neuronal Interactions, 20(3), 411–420.

Kisner, colby and borstad. (2018). Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques (Seventh Ed). F. A. Davis Company.

Prasetyo, E., & Khairunissa, A. (2021). Penatalaksanaan Active Stretching Dan Hand Exercise Untuk Mencegah Carpal Tunnel Syndrome Dalam Penggunaan Smartphone Di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang Kabupaten Batang. Abdimas, 2(2), 22–31.

Rais, G. L. Al, Zaidah, L., & Nurhayati, U. A. (2022). Pengaruh pemberian extracorporeal shock wave therapy terhadap penurunan nyeri pada pasien plantar faciitis: narrative review. Annual Physiotherapy Scientific Meeting Proceeding, 2(1), 49–56. https://proceedings.ifi.or.id/index.php/titafi/article/view/13.

Siregar, M., & Manalu, S. (2025). Physiotherapy Management of Plantar Fasciitis Cases Using Ultrasound and Exercise Therapy at Pematang Siantar Army Hospital in 2023. Jurnal Kesehatan, 1(1), 28–33.

Thong-On, S., Bovonsunthonchai, S., Vachalathiti, R., Intiravoranont, W., Suwannarat, S., & Smith, R. (2019). Effects of strengthening and stretching exercises on the temporospatial gait parameters in patients with plantar fasciitis: A randomized controlled trial. Annals of Rehabilitation Medicine, 43(6), 662–676. https://doi.org/10.5535/arm.2019.43.6.662

Biodata



Nama Lengkap : Rizki Permata Sari
Tempat, Tanggal Lahir: Ngawi, 20 Februari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan : Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Program Studi : DIV Fisioterapi
Alamat : Grogol, Sukoharjo
Email : Sarizki20@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN Harjodipuran Tahun Lulus 2016
2. SMPN 6 Surakarta Tahun Lulus 2019
3. SMAI Diponegoro Tahun Lulus 2022

RIWAYAT ORGANISASI

-HMP (Himpunan Mahasiswa Prodi) Fisioterapi

#PILIH FISIOTERAPI

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Thank You

