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

Rizki Permata Sari, Dita Mirawati

Sarizki20@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri pada telapak kaki merupakan keluhan yang sangat mengganggu dalam aktivitas sehari-hari karena telapak kaki berperan dalam gerakan tubuh seperti berjalan, dan berdiri. Kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan berdiri lama, terutama *Sales Promotion Girl*, dapat menyebabkan nyeri *plantar faciitis*. Kondisi ini berdampak pada penurunan fleksibilitas, nyeri tumit, serta meningkatkan risiko cedera muskuloskeletal. Penelitian menunjukkan tingginya prevalensi *plantar faciitis* di kalangan *Sales Promotion Girl*. **Tujuan**: Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para pengguna *high heels*, khususnya para *Sales Promotion Girl* atau pekerja lainya yang menggunakan *high heels*, mengenai nyeri *plantar faciitis* serta upaya pencegahan dan penanganannya melalui *stretching dan strengthening* yang tepat. Untuk itu, dikembangkan media edukasi berupa *booklet* sebagai sarana Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). **Metode**: Pembuatan media edukasi dalam bentuk *booklet* berisi informasi tentang *plantar faciitis*, serta panduan *stretching* dan *strengthening*, yang dapat dilakukan secara mandiri. **Hasil**: Setelah dilakukan uji coba pada responden, media *booklet* yang diberikan menunjukan hasil yang baik dalam membantu mengurangi nyeri plantar faciitis. **Kesimpulan**: Media *booklet* yang berjudul "Penerapan *Active Stretching* dan *Strengthening* Terhadap Nyeri *Plantar Fasciitis* Pada *Sales Promotion Girl*" dipilih sebagai media edukasi dan promosi kesehatan dengan sasaran *SPG (Sales Promotion Girl).*

Kata kunci: *Sales Promotion Girl*, *Plantar Faciitis,* nyeri