DAFTAR ISI

SAMPUL i
PERNYATAAN KEASLIAN ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iv
PENGESAHAN PENGUJI v
KATA PENGANTAR vi
INTISARI vii
SUMMARY viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
DAFTAR SINGKATAN xiv
DAFTAR SIMBOL xv
BAB I PENDAHULUAN 1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5
A. Plantar fasciitis 5
1. Definisi *Plantar fasciitis* 5
2. Anatomi ankle 5
3. Faktor resiko 8
4. Patofisiologi *Plantar fasciitis* 9
5. Tanda dan Gejala *Plantar Faciitis* 10
6. Alat ukur 10
B. Stretching 11
1. Definisi stretching 11
2. Indikasi dan kontraindikasi stretching 11
3. Mekanisme Stretching 12
4. Gerakan stretching 13
C. Strenghthening 15

1. Definisi strenghthening 15
2. Indikasi dan kontraindikasi 15
3. Mekanisme strenghthening 16
4. Gerakan strengthening 17
D. KIE 20
1. Definisi KIE 20
2. Tujuan KIE 20
E. Jurnal Relevan 20
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN 23
A. Nama Project Luaran 23
B. Tujuan Project Luaran 23
C. Keaslian Karya Project 23
D. Deskripsi Desain Project Luaran 24
E. Uji Coba Hasil Project 24
F. Revisi 24
BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN 25
A. Hasil 25
B. Pembahasan Booklet 25
C. Rencana Tindak Lanjut 31
BAB V PENUTUP 32
A. Kesimpulan 32
B. Saran 32
DAFTAR PUSTAKA 33
LAMPIRAN 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Anatomi tulang *ankle* 5
Gambar 2. 2 Anatomi otot kaki 6
Gambar 2. 3 Anatomi jaringan ikat 7
Gambar 2. 4 *Stretching gastrocnemius* (A) Posisi Awal (B) Posisi Akhir 13
Gambar 2. 5 *Stretching soleus* (A) Posisi Awal (B) Posisi Akhir 14
Gambar 2. 6 *Stretching plantar facia* (A) Posisi Awal (B) Posisi Akhir..... 14
Gambar 2. 7 *Toe curl* (A) Posisi Awal (B) Dengan Beban (C) Tanpa Beban 17
Gambar 2. 8 *Ankle evertor* (A) Posisi Awal (B) Posisi Akhir 18
Gambar 2. 9*Ankle invertor* (A) Posisi Awal (B) Posisi Akhir..... 18
Gambar 2. 10 *Heel raise* (A) Posisi Awal (B) Posisi Akhir 19
Gambar 4. 1 Cover dan sampul..... 26
Gambar 4. 2 Daftar isi..... 26
Gambar 4. 3 Definisi plantar faciitis 27
Gambar 4. 4 Tanda dan gejala..... 27
Gambar 4. 5 Faktor penyebab plantar faciitis 28
Gambar 4. 6 Mekanisme plantar faciitis 30
Gambar 4. 7 Indikasi dan kontraindikasi plantar faciitis 29
Gambar 4. 8 Penanganan plantar faciitis..... 30
Gambar 4. 9 Daftar Pustaka 30
Gambar 4. 10 Biodata 31

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Uji Coba Responden 1 24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup 37
Lampiran 2 SOP Stretching dan Strengthening 38
Lampiran 3 Media KIE 42
Lampiran 4 Dokumentasi Hasil Uji Coba 45
Lampiran 5 Lembar Revisi Setelah Ujian 47
Lampiran 6 Lembar konsultasi 50