



Edukasi Latihan *calf stretch* untuk nyeri Kaki Akibat Fasciitis Plantaris

Imam Haryoko¹

¹ Prodi Fisioterapi Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang

Email: imamharyoko1081@gmail.com

Abstrak

Fasciitis plantaris sering terjadi pada usia 40 – 70 tahun, tetapi pada orang yang mempunyai kelainan bentuk kaki (abnormal foot) yaitu telapak kaki datar (flatfoot) bisa terjadi pada usia kurang dari 40 tahun. Bila dibandingkan dengan laki-laki, wanita lebih sering mengalaminya. Sebanyak 43% terjadi pada pekerja yang berdiri lebih dari 6 jam sehari. Sebanyak 70% terjadi pada orang kegemukan atau obesitas, dan lebih dari 50% pada orang berusia diatas 50 tahun. Kondisi ini menyebabkan penderita merasakan nyeri hingga keterbatasan luas gerak sendi yang dapat mengganggu aktivitas fungsional. Oleh karena itu, tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku dalam upaya membantu mengurangi nyeri kaki. Metode yang diterapkan adalah memberikan pelatihan *Calf Stretch* Untuk Mengatasi nyeri kaki akibat Fasciitis Plantaris melalui brosur di lingkungan RT.26 Kelurahan Sukamaju Kecamatan Sako Kota Palembang. Kesimpulan didapatkan bahwa pelatihan *Calf Stretch* dapat dipraktikkan di masyarakat umum.

Kata kunci: Usia, fasciitis plantaris, *calf stretch*

Education Calf stretch exercises for leg pain due to plantar fasciitis

Abstract

Plantar fasciitis often occurs at the age of 40-70 years, but in people who have a foot deformity (abnormal foot), namely flat feet (flatfoot) can occur at the age of less than 40 years. When compared to men, women experience it more often. As many as 43% occur in workers who stand more than 6 hours a day. As many as 70% occur in people who are overweight or obese, and more than 50% in people aged over 50 years. This condition causes sufferers to feel pain to the extent of joint motion limitations that can interfere with functional activities. Therefore, the purpose of this community service program is to provide training to increase knowledge, change attitudes and behavior in an effort to help reduce leg pain. The method applied is to provide Calf Stretch training to overcome leg pain due to Plantaris Fasciitis through brochures. The results of the activity showed that the Calf Stretch training could be practiced in the general public.

Keywords: *fasciitis plantaris, calf stretch*



PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu dari negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia, sangat berkepentingan terhadap masalah kesehatan dan keselamatan kerja. Hal ini disebabkan karena 65% penduduk Indonesia adalah usia kerja, 30% bekerja disektor formal dan 70% disektor informal. Pertumbuhan industri dan bertambahnya tenaga kerja tersebut menimbulkan berbagai dampak positif dan dampak negatif. Salah satu dampak negatifnya adalah meningkatnya penyakit akibat kerja (PAK). PAK dapat terjadi karena adanya proses penuaan, penyakit, dan kecacatan yang terjadi selama bekerja. Untuk menanggulangnya maka perlu dilakukan upaya kesehatan tidak hanya saat bekerja, tetapi juga di lingkungan kerja, dengan melibatkan organisasi pekerja. Misi yang diinginkan dicapai dari upaya ini adalah dapat melakukan aktifitas fisik dalam keadaan sehat (Aminof, 2008).

Nyeri merupakan suatu rasa atau sensasi yang tidak nyaman, baikringan maupun berat. Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya. Nyeri adalah pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan.

Fasciitis plantaris adalah suatu kasus dimana terjadinya peradangan pada *fascia plantaris*. *Fascia plantaris* berjalan dari tulang tumit ke setiap tulang jari-jari kaki, berfungsi sebagai penyokong telapak kaki terutama untuk mempertahankan lengkung kaki. Bila ada tekanan yang tiba-tiba merentangkan jari-jari atau mendatarkan lengkung kaki, *fascia plantaris* dapat robek. *Fasciitis plantaris* sering terjadi pada usia 40 – 70 tahun, tetapi pada seseorang yang mempunyai kelainan bentuk kaki (abnormal foot) yaitu telapak kaki datar (flat foot) bisa terjadi pada usia kurang dari 40 tahun. Bila dibandingkan dengan laki-laki, wanita lebih sering mengalaminya. Sebanyak 43% terjadi pada pekerja yang berdiri lebih dari 6 jam sehari. Sebanyak 70 % terjadi pada orang kegemukan atau obesitas, dan lebih dari 50 % pada orang berusia diatas 50 tahun. *Fasciitis plantaris* dapat disebabkan oleh faktor, antara lain : obesitas, *flat foot* dan *pes cavus*, *tightness* otot *gastrocnemius* atau *soleus*, pengguna sepatu hak tinggi dan *degenerative*.

MASALAH

Seseorang yang memiliki lengkungan kaki yang tinggi dan kuku atau kaki yang berpronasi, lebih mudah terkena fascitis plantaris daripada yang lainnya karena kaki yang melengkung tinggi mempunyai sambungan yang ketat seperti fascia plantar yang tidak dapat



bergerak pada saat melangkah. Terjadi stress dan ketegangan yang berulang akan diikuti dengan munculnya rasa sakit pada kaki datar atau berpronasi, gerakan yang berlebihan dapat menjadi salah satu penyebab fasciitis plantaris. Nyeri pada fasciitis plantaris diawali karena adanya lesi pada soft tissue disisi tempat perlengketan plantar aponeurosis yang letaknya dibawah dari tuberositas calcaneus atau pada fascia plantaris bagian medial calcaneus akibat dari penekanan dan penguluran pada fascia plantaris dapat menimbulkan aksi potensial dari ujung saraf nocisensorik (serabut A-delta dan C) yang menghantarkan impuls nyeri ke kornu dorsalis medulla spinalis lalu ke otak dan di otak impuls tersebut di interpretasikan sebagai nyeri (Periatna, 2006).

Mengabaikan gangguan fasciitis plantaris pada kaki dapat menyebabkan keadaan menahun yang mengganggu aktifitas rutin. Pada tahap awal keluhan akan tampak ringan tetapi bila tetapi bila gangguan ini di menetap dalam waktu yang lama akan mengubah cara berjalan. Pada waktu berjalan, semua berat badan akan bertumpu pada tumit yang kemudian tekanan ini akan disebarkan ke plantar fascia. Sehingga ligament plantar fascia tertarik ketika kaki melangkah. Fase berjalan yang terhambat karena fasciitis plantaris adalah fase berjalan Toe Off (Rica, 2011).

Dari survei pendahuluan yang dilakukan di pengajian ibu-ibu RT.26, pada periode bulan Januari – Juli tahun 2022, keluhan nyeri pada tumit dan telapak kaki menempati posisi ke-3 dibawah nyeri pinggang bawah dan lutut. Dari 50 orang pasien, sebanyak 26 orang pasien terdiagnosa nyeri tumit karena di sebabkan oleh *fasciitis plantaris*, selebihnya akibat dari *calcaneus spur*.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan membuat brosur edukasi *Calf Stretch* untuk mengatasi nyeri kaki akibat fasciitis plantaris yang kemudian dibagikan kepada masyarakat. Sasaran dari video ini adalah masyarakat RT.26 Kelurahan Sukamaju Kecamatan Sako Palembang yang memiliki keluhan atau permasalahan nyeri kaki. Pelatihan yang dilakukan pada bulan agustus tahun 2022 dengan pelatihan berupa metode *Calf Stretch* untuk mengatasi nyeri kaki akibat fasciitis plantaris dalam bentuk berisikan mulai dari posisi awal, gerakan inti hingga posisi akhir dari setiap gerakan diberikan secara detail perlahan setiap langkahnya agar peserta mudah untuk memahami setiap gerakan dan mudah untuk mengikutinya.



a. Waktu dan tempat

Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada bulan maret-mei 2022 di RT 26 Kelurahan Sukamaju Kecamatan Sako Palembang Sumatera Selatan.

b. Peserta

Peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat ini merupakan masyarakat di RT 26 Kelurahan Sukamaju Kecamatan Sako Palembang Sumatera Selatan.

c. Tahapan kegiatan

1. Persiapan Kegiatan;
 - a) Dimulai dari penyusunan proposal kegiatan pengabdian masyarakat;
 - b) Berkoordinasi dengan LP2MI dalam pengurusan surat izin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat;
 - c) Mempersiapkan materi dan ruang zoominar.
2. Pelaksanaan
 - a) Melakukan *pre-test* terlebih dahulu;
 - b) Melakukan sosialisasi mengenai **Edukasi Calf Stretch pada Nyeri Kaki Akibat Fasciitis Plantaris**
 - c) Pemberian informasi atau pelaksanaan kegiatan, berdiskusi dengan peserta;
 - d) Melakukan *post-test*.

d. Target Luaran

Target pada program ini adalah masyarakat di RT 26 Kelurahan Sukamaju Kecamatan Sako Palembang Sumatera Selatan dengan bentuk luaran yang dihasilkan adalah masyarakat mampu melakukan teknik calf stretch untuk mengatasi nyeri kaki akibat Fasciitis Plantaris. Selain itu, target luaran yang diharapkan dapat tercapai adalah sebagai berikut:

1. Publikasi ilmiah
2. HaKI dalam bentuk poster

e. Rencana Capaian

Hasil program pengabdian masyarakat ini direncanakan adalah:

1. Meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat **Calf Stretch pada Nyeri Kaki Akibat Fasciitis Plantaris.**
2. Tersedianya leaflet atau poster manfaat **Edukasi Calf Stretch pada Nyeri Kaki Akibat Fasciitis Plantaris.**
3. Leaflet/Poster direncanakan akan diajukan sebagai karya yang mempunyai Hak Kekayaan Intelektual.
4. Hasil pengabdian akan dipublikasikan di jurnal pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada kegiatan ini masyarakat RT 26 Kelurahan Sukamaju Kecamatan Sako Palembang Sumatera Selatan memahami tentang *calf stretch* pada nyeri kaki akibat fasciitis plantaris



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Pengisian Daftar Hadir



Gambar 3. Pemeriksaan Tanda Vital



Gambar 4. Foto Bersama

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gerakan-gerakan pada latihan *Calf Stretch* sangat mudah dipraktikkan dan murah karena tidak memerlukan peralatan yang lainnya untuk mengatasi nyeri kaki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pimpinan IKesT Muhammadiyah Palembang dan jajarannya yang telah memberikan support berupa biaya dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Aminoff, MD. Michael, J., & FRCP. 2001. Muscle & Nerve. *Journal of advanced Physical Therapy*.
- Aras djohan, dan Ahmad Hasnia. 2014. A. *Tes spesifik Muskuloskeletal Disorder* : Makassar : Physio Care Publishing.
- Arifin, Safrin dan Sri Yani. 2013. *Atlas Anatomi Otot Manusia untuk Fisioterapi*. Jakarta : Infinity Media PT. Sejahtera Bersama
- Astuti, Fajar Tri. 2012. *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Fascitiis Plantaris Dextra dengan Modalitas Infra Red, Ultrasound dan Terapi Latihan di RSUP Soeradji Tirtonegoro Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Brandon, Raphael. 2009. *Resistance training the next level*. London : Peakperformance.
- Donny Hendarto. 2015. Efek *Active Stretching* Otot *Plantar Flexor Ankle* Terhadap Penurunan Nyeri *Fasciitis Plantaris*. Universitas Muhammadiyah Surakarta .
- Dorland. W.A. Newman. 2012. *Kamus Saku Kedokteran Dorland*. Jakarta: EGC Hendarto, Donny. 2015. *Efek Active Stretching otot Plantar Flexor Ankle*
- Helmi, Zairin Noor. 2012 : *Buku ajar gangguan Muskuloskeletal* : Jilid I. Jakarta :Salemba Medika.
- Koshmal, Edmund M. 1987. *Painful Plantar Heel, Plantar Fascitiis, And Calcaneal Spur: Etiology and Treatment*. American Periatna, Heri. 2006.
- Paramitha, Dwi. 2014. *Penatalaksanaan Terapi Latihan Pada Kondisi Fascitis*
- Pearce, C. Evelyn 2012. *Anatomi dan fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : PTGamedia Pustaka Utama.
- Periatna, Heri dan Gerhaniawati, Liza. 2006. *Perbedaan Pengaruh Pemberian Intervensi Micro Wave Diathermy Dan Ultra Sound Underwater Dengan Intervensi Micro*



Wave Diathermy Dan Ultra Sound Gel Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus Plantar Fascitis. Jurnal Fisioterapi Indonusa. Volume 6. Nomor 1

Platzer, Werner. 1983. *Atlas dan Buku Teks Anatomi Manusia*. Jakarta: EGC

PMK RI NO 80. 2013. *Penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Fisioterapis*. Jakarta:

R. Putz and R. Pabst. 2006. *Sabotta Atlas Anatomi Manusia*. Edisi 22. Buku Kedokteran EGC.

Rica, Theresia. 2013. *Kombinasi Intervensi Terapi Latihan Dan Ultra Sound (US) Lebih Baik Dari Pada Massage Dan Ultra Sound (US) Untuk Penurunan Nyeri Pada Kondisi Plantar Fascitis*. Universitas Udayana Denpasar

Russe, A. Otto., dan Gerhardt, J. John. 1972. *International Standard Orthopedic Measurements*. Washington, U.S.A : Universitas of Washington, School of Medicine Seattle.

Sari, Nurvi Alfi dan M. Irfan. 2009. *Efek Penambahan Taping Pada Intervensi Micro Wave Diathermy dan Stretching Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Kondisi Plantar Fascitis*. Fisioterapi Universitas Indonesia Esa Unggul

Sibirian, 2008. *Penyakit Plantar Fascitis*. Dalam : Soeparman, Waspadji S, eds. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta : Balai Penerbit FKUI

Sugijanto. 2013. *Introduksi Kinesiologi Dan Biomekanik*. Esa Unggul Sujatno, 1993. *Sumber Fisis*. Akademi Fisioterapi Surakarta Depkes RI. Syaifuddin. 2011.