



EDUKASI *EXERCISE* FISIOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS FUNGSIONAL KAKI PADA KONDISI *FASCIITIS PLANTARIS*

Juliastuti^{1*}, Rizky Fadhilah²
Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Email: juliastuti.arlz@gmail.com

ABSTRAK

Fasciitis plantaris diakibatkan oleh inflamasi atau degenerasi pada jaringan ikat yang membentang dari tulang tumit ke jari-jari kaki yang disebut *plantar fascia*. *Fasciitis plantaris* merupakan salah satu penyebab nyeri kaki yang sering terjadi pada individu usia 40 tahun, terutama pada klien yang memiliki kelainan bentuk kaki seperti *flat foot* dan obesitas dan dapat terjadi pada individu yang melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan berdiri dalam waktu yang lama atau berjalan dengan jarak jauh, yang mengakibatkan tekanan berlebihan pada *plantar fascia*. Kegiatan Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan pada bulan Maret s.d. Mei 2025 di RT 41 RW 13 Kelurahan 16 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang dengan peserta sebanyak 37 orang. Kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi dan edukasi terkait fasciitis plantaris serta demonstrasi berupa latihan *stretching exercise* dan *marble pick up exercise* yang dapat mengurangi keluhan akibat fasciitis plantaris. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai penatalaksanaan mandiri fasciitis plantaris dan kemampuan dalam melakukan latihan *stretching* serta *marble pick up exercise* dengan benar.

Kata Kunci : Fasciitis Plantaris, Fungsional Kaki, Fisioterapi

ABSTRACT

Plantar fasciitis is caused by inflammation or degeneration of the connective tissue that stretches from the heel bone to the toes called the plantar fascia. Plantar fasciitis is one of the causes of foot pain that often occurs in individuals aged 40 years, especially in clients who have foot deformities such as flat feet and obesity and can occur in individuals who perform physical activities that require standing for long periods or walking long distances, which results in excessive pressure on the plantar fascia. Community Service activities were carried out from March to May 2025 in RT 41 RW 13 Kelurahan 16 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang with 37 participants. This activity used socialization and education methods related to plantar fasciitis as well as demonstrations in the form of stretching exercises and marble pick-up exercises that can reduce complaints due to plantar fasciitis. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge regarding self-management of plantar fasciitis and their ability to perform stretching exercises and marble pick-up exercises correctly.

Keyword : Plantar Fasciitis, Functional Foot, Physiotherapy



PENDAHULUAN

Fasciitis plantaris merupakan salah satu kondisi *muskuloskeletal* sering ditemukan pada area kaki, ditandai dengan adanya rasa nyeri pada area tumit dan telapak kaki yang diakibatkan oleh inflamasi atau degenerasi pada jaringan ikat yang membentang dari tulang tumit ke jari-jari kaki yang disebut *plantar fascia* (Urse, 2012; Robroy, 2014; Thomas et al., 2010).

Fasciitis plantaris dapat terjadi pada usia 40 tahun jika memiliki kelainan bentuk kaki seperti *flat foot* dan obesitas. Biasanya *fasciitis plantaris* terjadi pada usia 40–70 tahun (Sonu & Aman, 2015). Nyeri akibat *fasciitis plantaris* biasanya paling terasa saat memulai aktivitas setelah periode istirahat, seperti langkah pertama di pagi hari dan Ketika bangun tidur untuk berdiri dan di awal melangkah, namun dalam beberapa selanjutnya nyeri akan hilang. Akan tetapi nyeri akan kambuh kembali di sore hari atau menjelang tidur malam ketika setelah melakukan berbagai aktivitas berlebih dan terus menerus seperti berdiri terlalu lama, berjalan dan berlari (Yelverton et al., 2019). Untuk itu diperlukan suatu metode latihan yang dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut dan meningkatkan aktivitas fungsional kaki (Muawanah & Herli, 2021).

Fisioterapi dapat berperan dalam mengatasi permasalahan yang ditemukan pada kondisi *fasciitis plantaris*, diantaranya dengan memberikan latihan fisioterapi berupa latihan *stretching* dan *marble pick up exercise* yang bertujuan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional kaki. Edukasi *exercise* fisioterapi yang dilakukan pada masyarakat ini diharapkan dapat mengenalkan berbagai latihan fisioterapi kepada masyarakat, khususnya *exercise* fisioterapi pada kondisi *fasciitis plantaris*. Apabila kegiatan edukasi dan latihan fisioterapi ini tidak dilakukan, masyarakat yang mengalami *fasciitis plantaris* berisiko menghadapi peningkatan intensitas nyeri, keterbatasan gerak, penurunan kemampuan berjalan, serta gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat berlanjut pada pembentukan pola berjalan kompensatorik yang tidak normal, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya keluhan muskuloskeletal lain seperti nyeri lutut, nyeri pinggul, atau nyeri punggung bawah. Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai penatalaksanaan mandiri dapat menyebabkan ketergantungan masyarakat terhadap pengobatan simptomatik jangka pendek tanpa upaya untuk mengatasi penyebab fungsionalnya.

MASALAH

Masyarakat di wilayah RT 41 RW 13 Kelurahan 16 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang sebagian besar merupakan kelompok usia produktif dan lanjut usia yang aktif

dalam kegiatan sehari-hari, baik di lingkungan rumah tangga maupun aktivitas sosial. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan ketua RT serta beberapa warga, ditemukan bahwa banyak warga mengeluhkan nyeri pada tumit atau telapak kaki bagian bawah yang sering muncul saat berjalan atau berdiri lama. Kondisi ini menunjukkan adanya gejala fasciitis plantaris, yaitu peradangan pada jaringan fascia plantar yang menyebabkan nyeri kronis dan keterbatasan aktivitas fungsional kaki.

Masalah ini menjadi signifikan karena nyeri tumit yang berkepanjangan dapat menurunkan kemampuan fungsional, kemandirian aktivitas sehari-hari, serta partisipasi sosial warga. Sebagian warga mengaku belum mengetahui penyebab pasti keluhan tersebut dan cenderung mengabaikan keluhan tersebut. Dari hasil identifikasi tersebut, ditemukan beberapa persoalan pokok yang dihadapi masyarakat, antara lain:

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyebab, pencegahan, dan latihan sederhana untuk kondisi fasciitis plantaris.
2. Rendahnya kesadaran akan pentingnya latihan dan penguatan otot kaki untuk mempertahankan fungsi gerak dan mencegah nyeri berulang.

Tantangan yang dihadapi oleh fisioterapi dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat meliputi minimnya literasi kesehatan, keterbatasan waktu masyarakat untuk mengikuti kegiatan edukasi, serta kecenderungan menganggap nyeri kaki sebagai hal wajar akibat usia. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi berbasis pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif melalui edukasi exercise fisioterapi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan memberikan edukasi dan latihan fisioterapi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah untuk meningkatkan aktivitas fungsional kaki serta mengurangi keluhan nyeri pada fasciitis plantaris. Target dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan masyarakat dalam melakukan latihan pencegahan dan penanganan fasciitis plantaris secara mandiri, sehingga kualitas hidup masyarakat tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan melalui penyuluhan, edukasi, dan demonstrasi secara langsung. Waktu pelaksanaan yaitu di bulan Mei 2025. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga RT 41 RW Kelurahan 16 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang. Kegiatan yang dilakukan yaitu

memberikan edukasi mengenai *exercise* fisioterapi pada *fasciitis plantaris* dengan metode *stretching exercise* dan *marble pick up exercise*. Dengan metode pelaksanaan sebagai berikut :

1. *Stretching exercise*

Stretching exercise pada kondisi *fasciitis plantaris* dengan teknik *towel stretch*.

Prosedur pelaksanaan :

- a. Posisi: duduklah di lantai dengan kedua kaki lurus terentang.
- b. Lingkarkan handuk di telapak kaki, pastikan posisinya dibawah jari-jari kaki.
- c. Pegang sisi ujung handuk dengan kedua tangan
- d. Tarik handuk perlahan kearah tubuh, jaga lutut agar tetap lurus. Rasakan regangan di lengkungan kaki dan betis.
- e. Tahan peregangan selama 10 detik, 8 detik istirahat dan ulangi 10 kali repetisi, 2 set pada setiap kaki.

2. *Marble pick up exercise*

Latihan menggunakan kelereng yang dimasukkan kedalam mangkuk menggunakan jari-jari kai, dan masukkan kelereng itu ke dalam mangkuk sesuai banyaknya kelereng.

Prosedur pelaksanaan :

- a. Duduklah di kursi dengan lutut ditekuk dan telapak kaki rata di lantai.
- b. Letakkan 10 butir kelereng di lantai
- c. Ambil satu per satu kelereng, dengan cara menekuk jari-jari kaki, lalu letakkan kelereng tersebut kedalam mangkuk.
- d. Lakukan gerakan ini sampai kelereng habis, atau sesuai kemampuan dan kenyamanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Problematic pada masyarakat yang sering dirasakan oleh penderita *fasciitis plantaris* yaitu nyeri yang dapat mengganggu aktivitas, yang sering terjadi pada usia 40 tahun jika memiliki kelainan bentuk kaki seperti *flat foot* dan obesitas. Nyeri biasanya terasa saat memulai aktivitas setelah periode istirahat, seperti langkah pertama di pagi hari dan ketika bangun tidur untuk berdiri dan di awal melangkah, namun dalam beberapa selanjutnya nyeri akan hilang. Akan tetapi nyeri akan kambuh kembali di sore hari atau menjelang tidur malam ketika setelah melakukan berbagai aktivitas berlebih dan terus menerus seperti berdiri terlalu lama, berjalan dan berlari (Yelverton et al., 2019). Jika masalah ini tidak segera diatasi akan berdampak pada gangguan aktivitas fisik dan kemampuan fungsional kaki, sehingga perlu diberikan edukasi

exercise fisioterapi untuk meningkatkan aktivitas fungsional kaki pada kondisi *fasciitis plantaris*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi *exercise* fisioterapi untuk meningkatkan aktivitas fungsional kaki pada kondisi *fasciitis plantaris* telah dilakukan di RT 41 RW 13 Kelurahan 16 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang. Kegiatan ini mensosialisasikan mengenai *exercise* fisioterapi pada *fasciitis plantaris* dengan metode *stretching exercise* dan *marble pick up exercise*, yang dilakukan untuk mengatasi nyeri telapak kaki. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dan pemberian edukasi serta demonstrasi secara langsung *stretching exercise* dan *marble pick up exercise*.

Stretching exercise dengan menggunakan handuk suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan tujuan mengulur *calf muscle* (*gastrocnemius* dan *soleus*) serta *plantar fascia*. Teknik penguluran pada jaringan lunak, untuk menurunkan ketegangan otot secara fisiologis sehingga otot menjadi rileks, dan dapat meningkatkan lingkup gerak sendi (Arum *et al.*, 2023). *Marble pick up exercise* adalah latihan penguatan otot intrinsik kaki, yang berperan untuk mempertahankan lengkungan medial kaki. Pada kondisi *fasciitis plantaris*, kelemahan otot intrinsik kaki akan menyebabkan tekanan yang berlebihan pada *plantar fascia* sehingga dapat memperparah nyeri. Maka, dengan latihan penguatan otot, tekanan berlebih dan nyeri pada *plantar fascia* dapat berkurang (Harkins, 2023).



Gambar 1. Edukasi Fasciitis Plantaris

KESIMPULAN

Intervensi *exercise* fisioterapi berupa *stretching exercise* dan *marble pick up exercise* sangat efektif untuk mengatasi gangguan gerak dan fungsi telapak kaki pada penderita *fasciitis plantaris*. Kegiatan ini memberikan pengetahuan dan wawasan kepada warga persyarikatan Muhammadiyah Aisyiyah, tentang pentingnya edukasi *exercise* fisioterapi untuk mengurangi

nyeri serta meningkatkan kemampuan fungsional kaki. Masyarakat dapat melakukan penanganan secara mandiri dengan melakukan latihan berupa *stretching exercise* dan *marble pick up exercise*.

Sehingga, *exercise* fisioterapi ini diharapkan dapat diterapkan secara rutin, dikarenakan jika keluhan akibat *fasciitis plantaris* diabaikan maka dapat mengganggu aktivitas dan kemampuan fungsional. Dengan adanya edukasi *exercise* fisioterapi, permasalahan nyeri pada telapak kaki dapat diatasi sedini mungkin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini mendapatkan dukungan dari berbagai pihak antara lain Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Pimpinan Daerah Aisyiyah Kota Palembang, Kelurahan 16 Ulu Kota Palembang. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, serta memfasilitasi kegiatan ini, serta para peserta yang telah bersedia mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, P., Budi, S., & Kinginnarti. (2023). A Case Report : Physiotherapy Management In Individual Of Patient With Plantar Fasciitis. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(1), 4863–4874.
- Andrew Harkins PT, D. O. (2023, July 22). How to Treat Plantar Fasciitis From Home. *Foot and Ankle*, p. 4. Retrieved from <https://physicaltherapysimplified.com/how-to-treat-plantar-fasciitis-from-home/>
- Muawanah, S., & Herli, M. A. (2021). Efektivitas Peningkatan Aktifitas Fungsional Dengan Intervensi Ice Massage Dan Terapi Latihan Pada Kasus Plantar Fasciitis. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 29–36. <https://doi.org/10.47007/fisio.v21i01.4094>
- Robroy, et all. (2014). *Heel Pain—Plantar Fasciitis*. 44(11), 841–910.
- Sonu, P., & Aman. (2015). Physiotherapy Treatment in Plantar Fasciitis: a Case Report. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy - An International Journal*, 9(1), 54. <https://doi.org/10.5958/0973-5674.2015.00012.x>
- Thomas, J. L., Christensen, J. C., Kravitz, S. R., Mendicino, R. W., Schuberth, J. M., Vanore, J. V., Weil, L. S., Zlotoff, H. J., Bouché, R., & Baker, J. (2010). The Diagnosis and Treatment of Heel Pain: A Clinical Practice Guideline-Revision 2010. *Journal of Foot and Ankle Surgery*, 49(3), S1–S19. <https://doi.org/10.1053/j.jfas.2010.01.001>
- Urse, G. N. (2012). Plantar fasciitis: A review. *Osteopathic Family Physician*, 4(3), 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.osfp.2011.10.003>
- Yelverton, C., Rama, S., & Zipfel, B. (2019). Manual therapy interventions in the treatment of plantar fasciitis: A comparison of three approaches. *Health SA Gesondheid*, 24, 1–9. <https://doi.org/10.4102/hsag.v24i0.1244>