



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA
KONDISI *PLANTAR FASCITIS* DI PERSIJA JAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

RIDHO DAVALA

2110702041

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2024**



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA
KONDISI *PLANTAR FASCITIS* DI PERSIJA JAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

RIDHO DAVALA

2110702041

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang diruju telah saya nyatakan benar

Nama : Ridho Davala

NIM : 2110702041

Tanggal : 23 April 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 23 April 2024

Yang menyatakan



(Ridho Davala)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ridho Davala
NIM : 2110702041
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul : “Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi *Plantar Fasciitis* Di Persija Jakarta”.

Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 23 April 2024
Yang menyatakan,



(Ridho Davala)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Ridho Davala
NRP : 2110702041
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : "Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Plantar Fascitis Di Persija Jakarta"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Mona Oktarina, S.Ft, Ftr., M.Biomed

Ketua Penguji



Heri Wibisono, S.Pd., M.Si., AIFO

Penguji I



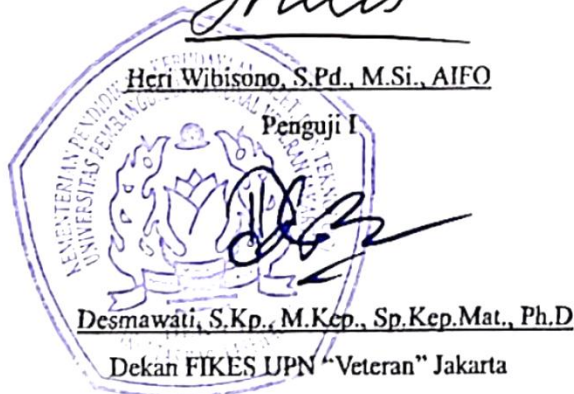
Agustiyawan, SST.FT., M.Fis., FTr., AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO

Koor. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 23 April 2024

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KONDISI *PLANTAR FASCITIS* DI PERSIJA JAKARTA

Ridho Davala

Abstrak

Latar belakang : Tingkat kejadian *plantar fasciitis* mencapai 22%-25% dari populasi pelari. *Plantar fasciitis* lebih sering terjadi pada usia kurang dari 40 tahun yang biasanya terjadi karena kelainan bentuk kaki atau karena faktor berat badan berlebih. Sebanyak 43% terjadi karena pekerjaan yang mengharuskan berdiri lebih dari 6 jam, 70% terjadi karena faktor kelebihan berat badan. Selain itu *plantar fasciitis* menimbulkan problematik fisioterapi seperti nyeri, keterbatasan ROM, penurunan kekuatan otot dan gangguan aktifitas fungsional. Fisioterapi berperan dalam mengatasi problematik pada FS seperti gangguan *impairment*, *disability*, dan *activity limitation* sehingga pasien dapat beraktivitas kembali tanpa nyeri dan hambatan. **Tujuan :** Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses penatalaksanaan fisioterapi dengan pemberian *stretching* dan *calf exercise* dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan kekuatan otot pada kondisi *plantar fasciitis*. **Metode :** Desain yang digunakan adalah laporan kasus (case report) pada pasien dengan diagnosis medis *Plantar fasciitis*. **Hasil :** Pada penelitian ini didapatkan penurunan nyeri pada ankle dextra dan peningkatan kekuatan otot *gastrocnemius* dan *tibialis anterior*. **Kesimpulan :** Dengan sebanyak 4 kali terapi ditemukan perubahan intensitas nyeri dan peningkatan kekuatan otot dari pemberian *stretching* dan *calf exercise*.

Kata kunci : *Plantar Fasciitis; Plantar Fascia; Stretching; Calf Exercise*

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT IN CONDITION PLANTAR FASCIITIS AT PERSIJA JAKARTA

Ridho Davala

Abstract

Background : Occurrence rate plantar fasciitis reaching 22%-25% of the runner population. plantar fasciitis occurs more often in people aged less than 40 years, usually due to foot deformities or being overweight. As many as 43% occur due to work that requires standing for more than 6 hours, 70% occur due to being overweight. Besides that plantar fasciitis causes physiotherapy problems such as pain, limited ROM, decreased muscle strength and impaired functional activities. Physiotherapy plays a role in overcoming problems with FS such as disorder impairment, disability, and activity limitation so that patients can return to their activities without pain and obstacles. **Objective :** The aim of this research is to find out how the process of administering physiotherapy is carried out stretching and calf exercise in reducing pain and increasing muscle strength in conditions plantar fasciitis. **Method :** The design used is a case report on a patient with a medical diagnosis Plantar fasciitis. **Results :** In this study, it was found that there was a decrease in pain in the right ankle and an increase in muscle strength gastrocnemius and tibialis anterior. **Conclusion :** With 4 treatments, changes in pain intensity and increased muscle strength were found from administration stretching and calf exercise.

Keywords : Plantar Fasciitis; Plantar Fascia; Stretching; Calf Exercise

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulis mengambil judul “Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi *Plantar Fasciitis* Di Persija Jakarta”. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada banyak pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Pertama-tama penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D selaku Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta, Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO selaku Kepala Jurusan Fisioterapi, Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Agustiyawann, SST FT, M. Fis, Ftr, AIFO selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan tepat waktu.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada orang tua yaitu bapak, ibu dan keluarga besar yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan yang tiada henti untuk kelancaran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga tugas akhir ini bisa diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada sahabat-sahabat dan Linda Wulandari orang spesial yang selalu mendengarkan keluh kesah selama penulisan karya tulis ilmiah ini, selalu memberikan doa dan semangat tanpa henti sehingga penulis bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik.

Jakarta, 23 April 2024

Penulis



(Ridho Davala)

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR BAGAN..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| I.1 Latar Belakang..... | 1 |
| I.2 Rumusan Masalah..... | 2 |
| I.3 Tujuan Penulisan..... | 2 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 4 |
| II.1 Definisi | 4 |
| II.2 Anatomi dan Fisiologi | 4 |
| II.3 Fisiologi <i>Plantar Fascitis</i> | 10 |
| II.4 Epidemiologi <i>Plantar Fascitis</i> | 10 |
| II.5 Etiologi <i>Plantar Fascitis</i> | 10 |
| II.6 Patofisiologi <i>Plantar Fascitis</i> | 11 |
| II.7 Manifestasi Klinis <i>Plantar Fascitis</i> | 12 |
| II.8 Prognosis <i>Plantar Fascitis</i> | 12 |
| II.9 Pemeriksaan Fisioterapi..... | 13 |
| II.10 Diagnosis <i>Plantar Fascitis</i> (ICF) | 21 |
| II.11 Intervensi Fisioterapi | 22 |
| II.12 Kerangka Berpikir | 28 |
| | |
| BAB III METODE PELAKSANAAN DAN LAPORAN KASUS..... | 29 |
| III.1 Metode Pelaksanaan..... | 29 |
| III.2 Laporan Kasus | 31 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 40 |
| IV.1 Hasil | 40 |
| IV.2. Pembahasan..... | 41 |
| | |
| BAB V PENUTUP..... | 43 |
| V.1 Kesimpulan..... | 43 |
| V.2 Saran..... | 43 |

| | |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 44 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|---------|---|----|
| Tabel 1 | Manual Muscle Testing (MMT) | 30 |
| Tabel 2 | Pemeriksaan Kekuatan Otot..... | 34 |
| Tabel 3 | Pemeriksaan Range Of Motion (ROM) | 34 |
| Tabel 4 | Pemeriksaan Antropometri | 35 |
| Tabel 5 | Stretching dan Calf Exercise..... | 37 |
| Tabel 6 | Evaluasi Fisioterapi..... | 38 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|--|----|
| Gambar 1 | Anatomi Ankel Joint | 6 |
| Gambar 2 | Otot..... | 8 |
| Gambar 3 | Plantar Fascia | 9 |
| Gambar 4 | Windlass Test | 18 |
| Gambar 5 | Latihan Calf Exercise | 24 |
| Gambar 6 | Grafik Evaluasi Nyeri Dengan NRS | 40 |
| Gambar 7 | Grafik Kekuatan Otot Menggunakan Manual Muscle Testing | 41 |

DAFTAR BAGAN

| | | |
|---------|------------------------|----|
| Bagan 1 | Kerangka Berpikir..... | 28 |
|---------|------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 4 Hasil Turnitin