

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA *PLANTAR FASCIITIS SINISTRA* MENGGUNAKAN *ULTRA SOUND, TRANSCUTANEUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS), STRETCHING, DAN MYOFASCIAL RELEASE* DALAM MENGURANGI NYERI

Damar Hakim Maburi

Abstrak

Latar Belakang: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi *Plantar Fasciitis* sebagai salah satu penyebab utama nyeri tumit yang dapat menurunkan kemampuan fungsional individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. *Plantar Fasciitis* merupakan gangguan muskuloskeletal yang ditandai dengan inflamasi dan mikro trauma pada fascia plantaris akibat stres mekanis yang terjadi secara berulang. Kondisi tersebut menimbulkan keluhan berupa nyeri pada tumit, keterbatasan lingkup gerak sendi, penurunan kekuatan otot, serta gangguan mobilitas. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan fisioterapi yang tepat untuk membantu mengurangi keluhan dan meningkatkan fungsi gerak pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi intervensi fisioterapi berupa *ultrasound, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), stretching, dan myofascial release* dalam penanganan *Plantar Fasciitis*. **Metode penelitian :** penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*, pengukuran lingkup gerak sendi, pengujian kekuatan otot, serta evaluasi kemampuan fungsional pasien. Intervensi fisioterapi diberikan secara bertahap dan terencana sesuai kondisi pasien dengan tujuan mengurangi nyeri, meningkatkan fleksibilitas jaringan, memperbaiki sirkulasi, serta meningkatkan fungsi gerak. **Hasil :** penelitian menunjukkan bahwa pemberian kombinasi modalitas *ultrasound, TENS, stretching, dan myofascial release* mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, serta memperbaiki kemampuan fungsional pasien. Selain itu, pasien juga mengalami peningkatan kenyamanan saat berjalan dan beraktivitas setelah menjalani program terapi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kombinasi intervensi fisioterapi yang diberikan efektif dalam membantu penanganan *Plantar Fasciitis* dan memberikan dampak positif terhadap pemulihan fungsi gerak pasien.

Kata Kunci: *Plantar Fasciitis, Ultrasound, TENS, Stretching, Myofascial Release*

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT OF LEFT *PLANTAR FASCIITIS* USING ULTRASOUND, TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS), STRETCHING, AND MYOFASCIAL RELEASE IN REDUCING PAIN

Damar Hakim Mabruri

Abstract

Background: This study was motivated by the high prevalence of *Plantar Fasciitis* as one of the main causes of heel pain, which can reduce an individual's functional ability in performing daily activities. *Plantar Fasciitis* is a musculoskeletal disorder characterized by inflammation and microtrauma of the plantar fascia caused by repetitive mechanical stress. This condition results in complaints such as heel pain, limited range of motion, decreased muscle strength, and impaired mobility. Therefore, appropriate physiotherapy management is required to help reduce symptoms and improve the patient's functional movement. This study aimed to analyze the effectiveness of a combination of physiotherapy interventions, including ultrasound, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), stretching, and myofascial release, in the management of *Plantar Fasciitis*.

Research Method: This study employed a descriptive case study approach. Data collection was conducted through anamnesis, observation, physical examination, pain assessment using the Visual Analog Scale (VAS), range of motion measurement, muscle strength testing, and evaluation of the patient's functional ability. Physiotherapy interventions were administered gradually and systematically according to the patient's condition, with the aim of reducing pain, increasing tissue flexibility, improving circulation, and enhancing functional movement. **Results:** The findings showed that the combination of ultrasound, TENS, stretching, and myofascial release was able to significantly reduce pain intensity, improve range of motion, increase muscle strength, and enhance the patient's functional ability. In addition, the patient experienced greater comfort while walking and performing daily activities after undergoing the therapy program. Based on these findings, it can be concluded that the combination of physiotherapy interventions provided was effective in supporting the management of *Plantar Fasciitis* and had a positive impact on the recovery of the patient's functional movement.

Keywords: *Plantar Fasciitis*, Ultrasound, TENS, Stretching, Myofascial Release