

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berjalan merupakan salah satu aktivitas fungsional dasar yang sangat penting bagi setiap individu. Setiap individu melakukan perpindahan dari satu tempat ke tempat lainnya dengan menggunakan fungsi anggota gerak bawah. Jika salah satu bagian dari fungsi anggota gerak bawah mengalami gangguan, maka secara otomatis aktivitas fungsional berjalan juga akan terganggu, hal tersebut tentunya akan membatasi mobilitas dan kegiatan manusia yang dinamis. Salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi aktifitas fungsional pada anggota gerak bawah adalah kondisi *plantar faciitis* (Seki & Prasetyo, 2021).

Adanya gangguan pada anggota tubuh manusia akan menurunkan kapasitas fisik yang akan menimbulkan penurunan aktivitas fungsional dan produktifitas seseorang. Adanya penurunan kapasitas fisik seseorang dapat disebabkan dari beberapa faktor antara lain gangguan pada sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskular dan sistem neuromuskular pada tubuh seseorang. Gangguan yang menyebabkan penurunan aktivitas fungsional harus segera mendapatkan tindakan lebih lanjut agar proses pemulihan lebih cepat dan produktivitas kegiatan sehari-hari dapat kembali normal. Pelayanan fisioterapi dapat membantu individu pulih dari kondisi gangguan gerak dan fungsi salah satunya adalah kondisi gangguan pada sistem muskuloskeletal (Putra & Rizqi, 2021). Kondisi *plantar faciitis* merupakan salah satu gangguan pada sistem muskuloskeletal yang dapat dipulihkan melalui proses pelayanan fisioterapi (Seki & Prasetyo, 2021).

Tungkai terbagi atas dua bagian yaitu tungkai atas dan tungkai bawah, yang dimaksud dengan tungkai adalah anggota gerak bawah, dimana semua gerakan yang merupakan gerakan pada kaki dimulai pada pangkal paha sampai dengan jari-jari kaki (Seki & Prasetyo, 2021). Gangguan yang disebabkan oleh nyeri pada bagian tumit dan telapak kaki merupakan salah satu penyebab dari

kondisi *plantar faciitis*. *Plantar faciitis* merupakan suatu kondisi peradangan atau iritasi yang terjadi pada plantar fascia (Afitha & Wulandari, 2021). Inflamasi atau iritasi yang terjadi dapat menimbulkan rasa nyeri pada bagian tumit yang dapat menyebabkan gangguan injakan pertama kali terutama pada pagi hari hingga gangguan saat melangkah, gangguan ditimbulkan akibat adanya nyeri tersebut, pada saat berjalan lama nyeri akan menghilang, namun dapat timbul kembali pada saat posisi berdiri terlalu lama dan posisi berdiri dari duduk lama. Gangguan yang ditimbulkan dari kondisi *plantar faciitis* dapat mempengaruhi produktifitas dari seseorang dalam kehidupan sehari-harinya (Stevan, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian *plantar faciitis* sering terjadi pada usia 40-70 tahun, namun lebih sering terjadi pada usia kurang dari 40 tahun yang biasanya terjadi karena adanya kelainan bentuk kaki atau karena faktor berat badan berlebih. Sebanyak 43 % terjadi karena pekerjaan yang mengharuskan berdiri lama lebih dari 6 jam, 70 % terjadi karena faktor berat badan berlebih (Afitha & Wulandari, 2021). Di Indonesia terdapat peningkatan prevalensi orang dengan obesitas dari tahun 2007-2018 meningkat dari 10,5 menjadi 21,8, sedangkan di DKI Jakarta dengan angka yang lebih tinggi yaitu 30,2 (Kemenkes RI, 2018). Hasil studi menyatakan bahwa *plantar faciitis* lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki (Handayani & Sulistyarningsih, 2017). Melihat dari hasil prevalesi yang ada dapat dilihat bahwa *plantar faciitis* dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor dan kondisi antara lain obesitas, kelainan bentuk kaki, dan jenis aktivitas yang dilakukan.

Kelainan bentuk anatomi dan biomekanik pada kaki serta faktor lingkungan dapat menjadi penyebab dari *plantar faciitis*. Faktor anatomi dapat berupa kelainan bentuk telapak kaki dan obesitas, sementara faktor biomekanik terjadi karena adanya kelemahan pada otot-otot intrinsik pada kaki, kedua faktor ini merupakan faktor intrinsik, sementara faktor lingkungan merupakan faktor ekstrinsik yang terjadi karena penggunaan alas kaki yang tidak tepat, berjalan di permukaan keras dan intensitas berdiri yang teralalu lama (Sidarta, 2022).

Nyeri merupakan salah satu gejala yang terjadi pada kondisi *plantar faciitis* adalah nyeri yang terjadi pada daerah perlekatan plantar fascia di *tuberositas inferior calcaneus* pada insersio bagian proksimal plantar fascia. Nyeri khas yang ditimbulkan dari *plantar faciitis* adalah nyeri yang terjadi pada awal menapak dan berdiri di pagi hari dan akan berkurang ketika beraktivitas berjalan beberapa lama (Stevan, 2020). Nyeri yang dirasakan oleh masing-masing individu bersifat subjektif hal ini dikarenakan tingkat toleransi dan interpretasi yang berbeda-beda dari masing-masing individu (Fadlani & Harahap, 2015). Nyeri yang ditimbulkan pada kondisi *plantar faciitis* dikarenakan adanya kerusakan jaringan yang memberikan stimulus pada tubuh yang membawa sinyal ke otak yang menyebabkan seseorang dapat merasakan nyeri tersebut, nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk pada daerah tumit yang akan membuat tidak nyaman dan akan membatasi aktivitas individu yang mengalami kondisi *plantar faciitis* (Ardesa et al., 2018).

Kondisi *plantar faciitis* merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan fungsi gerak terutama fungsi gerakan pada tungkai. *Plantar faciitis* merupakan salah satu cedera muskuloskeletal yang memerlukan penanganan dan pemulihan sedini mungkin agar tidak menimbulkan masalah yang lebih besar lagi. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/ kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (*physics, elektroterapeutis dan mekanis*) pelatihan fungsi dan komunikasi (PMK 65 Tahun, 2015). Kondisi *plantar faciitis* dapat ditangani dengan adanya pelayanan fisioterapi yang bertujuan untuk mengembalikan masalah gerak dan fungsi pada anggota gerak tubuh.

Fisioterapi dalam proses pelayanannya memiliki metode yang didukung dengan modalitas untuk dapat memulihkan kondisi dari seseorang. Pada kondisi *plantar faciitis* dapat dipulihkan dengan berbagai macam modalitas dalam fisioterapi, antara lain dapat menggunakan modalitas alat berupa penggunaan

transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) yang memiliki efek meredakan nyeri nosiseptif, neuropati dan muskuloskeletal pada tubuh yang mengalami gangguan nyeri (Sekti & Prasetyo, 2021). Penggunaan ultrasound pada kondisi *plantar faciitis* dapat memberikan efek *micromassage* yang dapat mempengaruhi mobilitas jaringan yang akan mempercepat pelepasan jaringan yang mengalami perlengketan khususnya pada area *fascia plantaris* (Latt et al., 2020). *Deep friction massage* adalah salah satu teknik *massage* yang dapat diberikan pada kondisi *plantar faciitis* yang bertujuan untuk mengurangi perlengketan pada jaringan dan juga dapat memberikan efek fisiologis berupa rileksasi (Anggiat, 2022). *Stretching* adalah salah satu modalitas terapi latihan yang dapat digunakan pada kondisi *plantar faciitis*, *stretching* memiliki efek untuk meregangkan otot-otot disekitar area pergelangan kaki. Dengan melihat manfaat dari penggunaan modalitas fisioterapi diatas, sebagaimana telah dijelaskan bahwa kasus *plantar faciitis* dapat ditangani dengan berbagai macam modalitas yang ada dalam intervensi fisioterapi. Sehubungan dengan ditemukannya kasus *plantar faciitis* di lahan praktik RS Sint Carolus dimana kasus ini merupakan kasus yang cukup jarang ditemui pada saat ini dan adanya kesempatan penulis untuk melakukan proses fisioterapi secara lengkap maka dengan latar belakang inilah penulis memilih judul “Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Plantar Faciitis Sinistra” di RS Sint Carolus Jakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada Proposal Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah “ Bagaimana penatalaksanaan fisioterapi pada *plantar faciitis*?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi pada kondisi *plantar faciitis*

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui problematik fisioterapi pada kondisi *plantar faciitis*
- b. Untuk mengetahui patofisiologi problematik utama pada kondisi *plantar faciitis*
- c. Untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi pada kondisi *plantar faciitis* dengan menggunakan modalitas TENS, *Ultrasound*, *deep friction massage* dan *stretching*.

D. Terminologi Istilah

Untuk lebih memahami istilah yang terdapat pada judul dan isi karya tulis ilmiah akhir ini, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

1. Penatalaksanaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Penatalaksanaan memiliki arti pengaturan atau pengurusan. Penatalaksanaan fisioterapi merupakan suatu proses berlanjut dan dinamis yang terdiri atas beberapa proses mulai dari assesmen fisioterapi, diagnosa fisioterapi, perencanaan fisioterapi intervensi fisioterapi dan evaluasi/re-evaluasi yang dimana proses tersebut dilakukan oleh fisioterapi, serangkaian proses tersebut disebut juga sebagai Penatalaksanaan Fisioterapi (PMK 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, 2015).

2. Fisioterapi

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/ kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (*physics, elektroterapeutis dan mekanis*) pelatihan fungsi dan komunikasi (PMK 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, 2015)

3. *Plantar faciitis*

Plantar faciitis merupakan nyeri pada tumit yang disebabkan karena adanya peradangan atau iritasi yang terjadi pada fascia plantaris yang terdapat pada area kaki (Afitha & Wulandari, 2021).

4. *Fascia plantaris*

Fascia adalah jaringan fibrosa padat yang membentang dibawah kulit dan membentuk pembungkus bagi otot dan berbagai organ tubuh. *Fascia plantaris* adalah jaringan fibrosa yang terdapat pada area plantaris di telapak kaki (Seki & Prasetyo, 2021).

5. *Sinistra*

Sinistra Adalah istilah dalam medis yang berarti bagian kiri (Lubis, 2020)

6. *Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)*

TENS adalah salah satu modalitas terapi yang memancarkan impuls listrik tegangan rendah yang bervariasi untuk merangsang sistem saraf dan dapat mengurangi nyeri (Smith et al., 2018).

7. *Ultrasound*

Ultrasound adalah salah satu modalitas terapi yang menggunakan gelombang akustik/ suara, gelombang ultrasonik memiliki frekuensi > 20.000 Hz, gelombang ini menghasilkan efek fisiologis (Palmer, 2016).

8. Terapi massage

Terapi massage adalah serangkaian teknik yang berupa sentuhan atau usapan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri, menormalkan tonus otot atau jaringan sehingga dapat membantu mengembalikan gerak dan fungsi dari sistem muskuloskeletal yang harus didukung dengan hasil pemeriksaan dan evaluasi secara langsung terhadap keluhan dari pasien (Anggiat, 2022).

9. *Deep Friction massage*

Deep friction massge merupakan salah satu teknik dalam terapi massage yang dilakukan dengan ujung jari atau ibu jari dengan arah gerakan

melintang dari serabut otot dan dengan tekanan yang cukup kuat, teknik ini difokuskan pada titik nyeri atau *trigger point* (Anggiat, 2022).

10. Terapi Latihan

Terapi latihan adalah teknik yang digunakan oleh fisioterapi yang memiliki tujuan untuk memulihkan dan meningkatkan gerak dan fungsi dengan menggunakan gerak tubuh baik secara aktif maupun secara pasif (Aida Naurah Septi, 2020).

11. *Stretching*

Stretching merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk meregangkan otot-otot yang akan digunakan untuk melakukan aktivitas (Yuliyanto et al., 2015).