

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dari survei *pre* penelitian yang dilakukan di Klinik Fisioterapi Kalasan Yogyakarta, pada periode bulan Januari – Maret tahun 2015, keluhan nyeri pada tumit dan telapak kaki menempati posisi ke-3 setelah nyeri pinggang bawah dan lutut. Dari 26 orang pasien dengan keluhan nyeri pada tumit, Sebanyak 18 orang pasien terdiagnosa nyeri tumit karena di sebabkan oleh *fasciitis plantaris*, selebihnya akibat dari *calcaneus spur*.

Fasciitis plantaris adalah suatu kasus dimana terjadinya peradangan pada *fascia plantaris*. Simpai *Fascia plantaris* berjalan dari tulang tumit ke setiap tulang tulang jari-jari kaki, berfungsi sebagai penyokong telapak kaki terutama mempertahankan lengkung kaki. Bila ada tekanan yang tiba-tiba merentangkan jari-jari atau mendatarkan lengkung kaki, *fascia plantaris* dapat robek (Wibowo, 1994).

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* (Wibowo, 1994). Salah satu gejala awal yang di rasakan pada kondisi *fasciitis plantaris* adalah timbulnya nyeri. Nyeri pada *fasciitis plantaris* biasanya timbul secara bertahap, tetapi dapat juga terjadi dengan tiba-tiba dan langsung nyeri hebat. Nyeri sering terjadi pada pagi hari, dibagian belakang tumit dan pada saat berjalan maka nyeri akan meningkat (Wibowo, 2011).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Digiovani dkk, 2001 disimpulkan bahwa analisa dilakukan terhadap responden yang diberikan intervensi *active stretching* otot *plantar flexor ankle* didapatkan hasil yang signifikan dalam hal penurunan nyeri pada *fasciitis plantaris*. Demikian sama halnya yang akan dilakukan peneliti kali ini mencoba untuk menggunakan modalitas latihan peregangan *active stretching* otot *plantar fleksor ankle* tanpa mengkombinasikan dengan modalitas lain sehingga diharapkan dapat dicapai efek yang lebih spesifik untuk mengurangi nyeri pada kondisi *plantar fasciitis*.

Latihan peregangan *Active stretching* (peregangan aktif) adalah metode latihan yang dilakukan pasien sendiri dengan diberitahukan terlebih dahulu latihannya oleh fisioterapis (Kisner, 2007). Latihan ini bertujuan untuk terjadinya pelepasan *adhesion* dan meningkatkan fleksibilitas pada *fascia*. Kekuatan yang dihasilkan dari kontraksi ini menghasilkan kontraksi memanjang pada tendon dan *fascia* sehingga secara perlahan akan terjadi penguluran pada tendon dan *fascia*. Dengan adanya peningkatan kelenturan pada tendon maka pada *fasciitis plantaris* diharapkan *fascia plantaris* atau *aponeurosis plantaris* akan lebih fleksibel

sehingga nyeri dapat berkurang. Pemberian *active stretching* juga dapat melepaskan perlengketan dalam *aponeurosis plantaris* dan *abnormal cross link*, sehingga dapat melepaskan jaringan *fibrous* dan mengurangi iritasi terhadap saraf tipe C dan A yang menimbulkan nyeri regang, serta meningkatkan jumlah sel darah merah, sehingga terjadi peningkatan kadar *hemoglobin* darah, yang mengakibatkan fasilitasi kapasitas darah dalam membawa oksigen dan peningkatan aliran darah serta metabolisme lokal (Digiovani dkk, 2001).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh *active stretching* otot *plantar fleksor ankle* terhadap penurunan nyeri *fasciitis plantaris*.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *active stretching* otot *plantar fleksor ankle* terhadap penurunan nyeri *fasciitis plantaris*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Dapat Sebagai pedoman ilmiah untuk menambah pengetahuan tentang ilmu terapi latihan fisioterapi dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk menambah wawasan dalam perkembangan ilmu rehabilitasi medis.

2. Manfaat praktis

Dapat dijadikan pedoman ilmiah untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam berbagai disiplin ilmu dalam rangka mengembangkan metode serupa sehingga dapat bermanfaat bagi praktisi medis dan masyarakat pada umumnya.