

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Plantar fasciitis adalah penyebab nyeri pada tumit bagian bawah yang paling sering dikeluhkan pada usia dewasa. Diperkirakan bahwa *plantar fasciitis* mempengaruhi kehidupan penduduk umum sebanyak 10% selama seumur hidup, bahkan beberapa peneliti telah melaporkan hasil penelitian bahwa 8-15% penderita *plantar fasciitis* terjadi pada kaki para atletik maupun non atletik. Kejadian puncak dari *plantar fasciitis* berada pada usia antara 40-65 tahun (Ajimsha, Binsu, & Chithra, 2014).

Data yang didapat dari *National Health and Wellness Survey* pada tahun 2013 bahwa prevalensi *plantar fasciitis* pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, pada rentang usia 45-64 tahun didapatkan data 1,19% keluhan *plantar fasciitis* dialami oleh wanita dan 0,47% pada laki-laki (Nahin, 2018). *Plantar fasciitis* adalah nyeri pada bagian tumit yang sering ditandai dengan adanya keluhan nyeri menusuk pada langkah pertama ketika pagi hari, rasa nyeri akan berkurang ketika berjalan. Namun, nyeri dapat muncul kembali ketika berdiri dalam posisi lama atau bangun dari posisi duduk (Tom et al., 2016)

Dalam dalil shahih, Aisyah RA meriwayatkan, Nabi SAW bersabda: “Sesungguhnya Allah Ta’ala menyukai apabila salah seorang di antara kalian bekerja secara ahli terampil.” HR. Ahmad, Hakim dan Balhaqi dari ‘Aisyah dihasankan oleh Syeikh Albani dalam Q.S as-

Shahihah, juz 4:106. Ayat tersebut jelas menyatakan bahwa dalam bekerja harus ahli dan terampil, oleh sebab itu diharapkan kita dapat bekerja dengan baik dan benar serta memahami apa saja faktor-faktor yang dapat memicu munculnya gangguan atau penyakit kerja seperti penggunaan sepatu yang baik dan benar, durasi lamanya bekerja serta faktor-faktor lain yang dapat menimbulkan adanya nyeri tumit.

Plantar fasciitis menjadi salah satu penyebab nyeri tumit pada orang dewasa, beberapa pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan pada *plantar fasciitis* yaitu *stretching* dan *myofascial release* (Celik, Kus, & Slrma, 2016). *Stretching* adalah gerakan yang diterapkan oleh kekuatan dari luar maupun dari dalam untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan rentang gerak sendi (Cahyoko, 2016). Sedangkan *myofascial release* yaitu suatu teknik dengan memberikan tekanan yang ringan serta durasi yang panjang agar mencapai ke jaringan *myofascial* yang dimaksudkan untuk mengembalikan panjang otot, menurunkan nyeri dan mengembalikan fungsional tubuh (Ajimsha, Binsu, & Chithra, 2014).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang akan diselesaikan adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh pemberian *stretching* terhadap penurunan nyeri pada *plantar fasciitis* ?

2. Apakah ada pengaruh pemberian *myofascial release* terhadap penurunan nyeri pada *plantar fasciitis* ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh pemberian *stretching* dan *myofascial release* terhadap penurunan nyeri pada *plantar fasciitis*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *stretching* dan *myofascial release* terhadap penurunan nyeri pada *plantar fasciitis*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh pemberian *stretching* terhadap penurunan nyeri *plantar fasciitis*.
- b. Mengetahui pengaruh pemberian *myofascial release* terhadap penurunan nyeri *plantar fasciitis*.
- c. Mengetahui perbedaan pengaruh pemberian *stretching* dan *myofascial release* terhadap penurunan nyeri *plantar fasciitis*

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi pendidikan

Dapat menjadi bahan acuan atau bahan pembanding bagi mereka yang akan melakukan penelitian dengan masalah yang sama

2. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman serta wawasan bagi peneliti dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri khususnya pada bidang fisioterapi di masa yang akan datang.

3. Bagi Pasien

Memotivasi pasien *plantar fasciitis* untuk mengikuti program fisioterapi.