

Penanganan Nyeri *Fascia Plantaris* Dengan *Active Stretching* Pada *Sales Promotion Girls (SPG)* Di Kota Makassar Tahun 2017

Appropriate Fascia Pain Management with Active Stretching in Sales Promotion Girls (SPG) in Makassar City in 2017

Kristamuliana*), Novianti**), Sarina Wardania*)

*)Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Panakkukang Makassar

**)Program Studi D.III Keperawatan, STIKES Panakkukang Makassar

*)Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Panakkukang Makassar

Email: kristeuk@gmail.com

ABSTRAK

Fascia plantaris merupakan jaringan yang menghubungkan tumit dengan jari-jari kaki yang berfungsi sebagai peredam getaran, penyangga kaki dan membantu seseorang untuk berjalan. Nyeri yang terjadi pada jaringan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah trauma. Trauma dapat terjadi karena kebiasaan menggunakan sepatu hak tinggi (*high heels*). Nyeri biasanya dimulai dari tumit dan dapat menyebabkan peradangan yang disebut *fasciitis plantaris*. *Active stretching* merupakan salah satu metode terapi latihan yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri pada *fascia plantaris*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *active stretching* terhadap penurunan nyeri *fascia plantaris*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan desain *one group pre test and post test design*, jumlah sampel 10 orang. Cara pengambilan sampel menggunakan total sampling yang mana jumlah sampel dengan populasi adalah sama. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $p = 0,003$ atau nilai $p < 0,05$ yang berarti ada pengaruh latihan *active stretching* terhadap penurunan nyeri *fascia plantaris*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *active stretching* terhadap penurunan nyeri *fascia plantaris*.

Kata Kunci: nyeri, *fascia plantaris*, *high heels*, *active stretching*

ABSTRACT

The plantar fascia is a tissue that connects the heel to the toes which serve as a vibration damper, supporting the foot and helping a person to walk. Pain that occurs in that tissue that can be caused by several factors one of them is trauma. Trauma can occur because of the habit of using high heels. Pain usually starts from the heel and can cause inflammation called plantar fasciitis. Active stretching is one of the training methods that can be applied to reduce pain in the plantar fascia. This study was to investigate the effect of active stretching to reduce plantar fascia pain. The method used in this study was pre-experimental with one group pre-test and post-test design, the number of samples was 10 people. The sampling method used total sampling in which the number of samples and the population is the same. Wilcoxon Signed Ranks Test result shows the value $p = 0.003$ or $p < 0.05$ which means there is an effect of active stretching of plantar fascia pain reduction. Therefore, it can be concluded that there is an active stretching effect on decreasing plantar fascia pain.

Key Words: pain, *fascia plantaris*, *high heels*, *active stretching*.

PENDAHULUAN

Sepatu berperan menunjang aktivitas seorang wanita dan memiliki fungsi kesehatan serta estetika. Sepatu yang baik harus memenuhi kedua fungsi itu. Dari segi kesehatan, sepatu melindungi dan menjaga kebersihan kaki serta membantu kaki menopang tubuh. Dari segi estetika, sepatu bisa membantu penampilan. Badan survey di Amerika Serikat mencatat 59% wanita menggunakan sepatu hak tinggi kurang lebih satu sampai delapan jam perharinya (Rahayu & Wulan, 2016)

Penelitian yang dilakukan di Brazil pada 20 wanita pengguna sehari-hari sepatu hak tinggi menunjukkan bahwa penggunaan sepatu hak tinggi jenis *Stietto* dan *Platform* memiliki efek pada bidang sagittal tubuh atau perubahan pada sudut tibiotarsal. Perubahan tersebut mengubah keseimbangan pergelangan kaki, menyebabkan elevasi dan perpindahan maju dari pusat gravitasi sehingga terjadi ketidak seimbangan postural (Destiana & Widjasena, Jayanti, 2015)

Keluhan muskuloskeletal pada SPG *mall* pemakai sepatu tumit tinggi di kota Denpasar pada tahun 2012 dialami oleh 97% SPG, 88,76 diantaranya mengalami keluhan muskuloskeletal tingkat rendah dan 11,24% mengalami keluhan muskuloskeletal tingkat tinggi (Dewi & Duana, 2013). Salah satu keluhan muskuloskeletal pada pengguna sepatu tumit tinggi adalah nyeri fascia plantaris yang dapat berakibat pada *fasciitis plantaris* (Rustanti & Wahyu, 2014). Gangguan ini biasanya ditandai adanya keluhan pada tumit pada injakan pertama dipagi hari, rasa sakitnya dibagian depan dan dasar tumit (Rahayu & Wulan, 2016).

Penelitian Herlina, (2012) tentang hubungan penggunaan sepatu *high heels* dengan risiko *fasciitis plantaris* menunjukkan hasil uji statistic *Rank Correlation Test (Spearman)* $p=0,041$ ($p<0,05$), yang artinya bahwa ada hubungan lama pemakaian *high heels* terhadap resiko *fasciitis plantaris* pada SPG Matahari *Dapartement Store*.

Stretching adalah suatu metode/cara untuk meningkatkan dan menjaga fleksibilitas

serta mobilitas dari otot dan persendian. *Stretching* juga mampu mengurangi terjadinya cedera dan gangguan postur tubuh. *Stretching* atau peregangan merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan suatu manuver terapeutik yang bertujuan untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang memendek secara patologis maupun non patologis sehingga dapat meningkatkan lingkup gerak sendi (Made et al., 2017).

Adanya nyeri pada *fascia plantaris* akibat ketegangan yang disebabkan oleh *high heels* diharapkan dapat diatasi dengan peregangan aktif (*active stretching*) yaitu gerakan peregangan yang dilakukan secara aktif oleh klien atau pasien Evan (2010 dalam Rahmiati, 2013). Dalam penerapan prosedur *active stretching* pasien menunjukkan suatu kontraksi isotonic dari otot yang mengalami pemendekan, secara aktif otot memanjang. Kontraksi isotonic yang dilakukan saat *active stretching* dari otot yang mengalami tanpa perlawanan. Adanya kontraksi isotonic akan membantu menggerakkan stretch reseptor dari spindle otot untuk segera mengulur panjang otot yang maksimal. Golgi tendon organakan terlibat dan menghambat ketegangan otot, bila otot sudah mengulur maksimal sehingga otot dapat dengan mudah dipanjangkan dan meningkatkan fleksibilitas otot.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen yaitu dengan menggunakan metode penelitian *one group pretest post test design* dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang didapatkan dengan teknik total sampling.

Variabel dalam penelitian ini antara lain variabel independen yaitu latihan *active stretching* dan variabel dependen adalah nyeri *fascia plantaris*. Latihan *active stretching* adalah upaya yang dilakukan untuk menurunkan/ mengurangi sensasi nyeri dengan cara melakukan latihan *active stretching* kurang lebih 20-30 menit dilakukan langsung dan dibimbing oleh peneliti selama 9 hari berturut-turut dan

dilakukan *post test* pada hari ke 10. Nyeri *fascia plantaris* adalah sensasi subyektif rasa tidak nyaman pada *fascia plantaris* yang dirasakan oleh SPG Matahari khususnya SPG Kosmetik. Kedua variable tersebut dianalisis dengan menggunakan uji *Statistic Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi

Tingkatan Nyeri	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi		P
	n	%	n	%	
Tidak nyeri	0	0	0	0	0.003
Nyeri ringan	0	0	9	90	
Nyeri sedang berat	10	100	1	10	
Jumlah	10	100	10	100	

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri pada responden sebelum dan setelah dilakukan latihan *active stretching*. Sebelum dilakukan intervensi, sebanyak 10 (100%) responden mengalami nyeri sedang berat, namun setelah dilakukan intervensi, sebanyak 9 (90%) responden merasakan nyeri ringan dan 1 (10%) responden masih tetap merasakan nyeri sedang berat. Hasil uji statistic dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* pada table kedua menunjukkan *P Value = 0,003 (P < 0,005)* yang artinya bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi pada responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *active stretching* dapat menurunkan tingkat nyeri *fascia plantaris* pada pengguna sepatu tumit tinggi dengan hasil uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan *P Value = 0,003 (P < 0,005)*. Hal ini sejalan penelitian (Hendarto, 2015) yang menunjukkan adanya pengaruh latihan *active stretching* terhadap penurunan nyeri *fasciitis plantaris*.

Proses fisiologis *active stretching* otot *plantar flexor ankle* terhadap mekanisme pengurangan nyeri *fasciitis plantaris* dimulai

dengan terlepasnya perlekatan dalam *aponeurosis plantaris* dan *abnormal crosslink* sehingga mengurangi iritasi terhadap serabut saraf A delta dan tipe C yang menimbulkan nyeri regang serta meningkatkan sel darah merah sehingga terjadi peningkatan kadar hemoglobin darah yang mengakibatkan fasilitasi kapasitas darah dalam membawa oksigen dan peningkatan aliran darah serta metabolisme lokal. Apabila sudah terjadi inflamasi, maka proses perbaikan jaringan yang rusak akibat *fasciitis plantaris* lebih cepat, serta dapat mempercepat proses inflamasi menuju perbaikan jaringan. Dengan adanya peningkatan kelenturan pada tendon maka pada *fasciitis plantaris* diharapkan *fascia plantaris* atau *aponeurosis plantaris* akan lebih fleksibel sehingga nyeri dapat berkurang (Digiovani, 2001 dalam Hendarto, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan pula dengan penelitian Rahmiati, Mutiawati dan Lukitasari (2014) tentang efektivitas *stretching* terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia dengan *P = 0,014*. Hasilnya menunjukkan bahwa *stretching* efektif menurunkan nyeri sendi karena *stretching* dilakukan untuk mengembalikan elastisitas tulang rawan sehingga dapat mengurangi nyeri sendi.

Menurut peneliti, selain mengembalikan elastisitas tulang rawan, *stretching* juga dapat mengurangi ketegangan pada jaringan lain seperti jaringan *fascia plantaris* sehingga efektif mengurangi nyeri pada *fascia plantaris*.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *active stretching* berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada pengguna sepatu tumit tinggi, yang mana tingkat nyeri sebelum intervensi adalah nyeri dengan tingkat sedang tinggi dan setelah intervensi turun menjadi nyeri rendah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu terapi yang dapat digunakan oleh perawat komunitas dan

keluarga untuk menangani nyeri *fascia plantaris* yang ditemukan baik di komunitas maupun keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penelitian ini:

1. Drs. Sumardin Makka, M.Kes selaku Ketua Yayasan Perawat Sulawesi Selatan
2. Sitti Syamsiah, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua STIKES Panakkukang Makassar.
3. Novianti, SKM., S.Kep., M.Kes. selaku *partner* dalam penelitian.
4. Sarina Wardaniah yang telah membantu dalam proses penelitian.
5. Manager Matahari *Departement Store* yang telah memberikan izin serta para responden yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti latihan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Destiana,I., Widjasena,B., Jayanti, S. (2015). *Hubungan Tinggi dan Tipe Hak Sepatu dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pramuniaga Di Department Store X , Semarang*. JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal) Volume 3, Nomor 3, April 2015 (ISSN: 2356-3346) <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
2. Dewi, N.K.N., Duana, I.M.K. (2013). *Keluhan Muskuloskeletal Pada Sales Promotion Girl (SPG) Mall Pemakai Sepatu Tumpit Tinggi Di Kota Denpasar Tahun 2012*. Community Health Volume I • No 2 Juli 2013 Halaman 143 – 150.
3. Hendarto, D. (2015). *Efek Active Stretching Otot Plantar Flexor Ankle Terhadap Penurunan Nyeri Fasciitis Plantaris*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Herlina, I. 2012. *Hubungan Pemakaian High Heel Dengan Resiko Fasciitis Plantaris Pada Sales Promotion Girl (SPG) PT. SRI RATU MADIUN*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Made, L., Sri, I., Adiputra, H., Irfan, M., Fisioterapi, P. S., & Stretching, C. R. (2017). *Pelatihan Long Sitting Hand Up Exercise Lebih Baik Dibandingkan Pelatihan Contract Relax Stretching Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Muscle Hamstring Tightness*. Sport and Fitness Journal Volume 5, No.1, Pebruari 2017: 17-26.
6. Rahayu,A.,Wulan,J.W. (2016). *Risiko Pemakaian Sepatu Hak Tinggi Bagi Kesehatan Tungkai Bawah The Health Risks Of Wearing High Heeled Shoes For The Legs*. Majority, Volume 5 Nomor 3, September 2016
7. Rahmiati, C., Mutiawati, E., Lukitasari, A. (2014). *Efektivitas Stretching terhadap Penurunan Nyeri sendi lutut Pada Lansia* . Jurnal Ilmu Keperawatan ISSN: 2338-6371
8. Rahmiati, F. (2013). *Pengaruh Active Stretching Dan Hold Relax Stretching Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pemain Futsal*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Rustanti, M., Wahyu, S.D.(2014). *Pengaruh Penggunaan Medial Arch Support Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Pada Kasus Plantar Faciitis* . Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 3, No 2, November 2014, hlm 106-214