

INTISARI

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
DIPLOMA III FISIOTERAPI
WAHYU KURNIAWAN
KARYA TULIS ILMIAH

NIM : 109122017

APLIKASI *TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION* DAN *STRETCHING EXERCISE* PADA KONDISI *PLANTAR FASCIITIS*

Latar Belakang dan Tujuan Penulisan : *Plantar fasciitis* merupakan salah satu penyebab nyeri tumit yang sering dialami masyarakat, terutama pada usia produktif. Nyeri yang muncul akibat peradangan *fascia plantar* ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan atau berdiri lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh aplikasi *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) dan latihan peregangan (*stretching exercise*) dalam mengurangi nyeri serta meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) pada pasien dengan *plantar fasciitis*. **Metode Penelitian yang Dipakai :** Studi kasus dilakukan pada seorang pasien perempuan usia 50 tahun yang menjalani terapi TENS dan *stretching* sebanyak empat kali selama dua minggu.

Hasil Penelitian : Hasil terapi menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan berdasarkan skor VAS, serta peningkatan LGS berdasarkan pengukuran dengan *goniometer*.

Kesimpulan : Pendekatan fisioterapi ini terbukti membantu proses penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Diharapkan hasil ini dapat menjadi rujukan dalam penanganan *plantar fasciitis* secara non-invasif dan aman.

Saran : Pengaplikasian *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* dan *Stretching Exercise* diharapkan dapat menjadi pilihan metode yang rasional, proporsional dan efektif bagi praktisi fisioterapi dalam memberikan penatalaksanaan fisioterapi kepada pasien dengan kondisi *Plantar Fasciitis*.

Kata Kunci : Lingkup Gerak Sendi, Nyeri Tumit, *Plantar Fasciitis*, *Stretching Exercise*, TENS.

ABSTRACT

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
DIPLOMA III FISIOTERAPI
WAHYU KURNIAWAN
KARYA TULIS ILMIAH

NIM : 109122017

APLIKASI TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION DAN STRETCHING EXERCISE PADA KONDISI PLANTAR FASCIITIS

Background and Objective : *Plantar fasciitis is a common cause of heel pain, particularly in individuals of productive age. The inflammation of the plantar fascia can significantly disrupt daily activities such as walking or prolonged standing. This study aims to evaluate the effectiveness of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) and stretching exercises in reducing pain and improving range of motion (ROM) in patients with plantar fasciitis.*

Research Method : *A case study was conducted on a 50-year-old female patient who underwent four therapy sessions over two weeks.*

Research Results : *The treatment showed a significant decrease in pain levels measured using the Visual Analog Scale (VAS), as well as improvements in ROM based on goniometric assessment.*

Conclusion : *This physiotherapy approach has proven beneficial in supporting recovery and enhancing the patient's quality of life. The findings are expected to serve as a reference for non-invasive and safe treatment options for plantar fasciitis.*

Suggestion : *The application of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation and Stretching Exercise is expected to be a rational, proportional and effective method choice for physiotherapy practitioners in providing physiotherapy management to patients with Plantar Fasciitis.*

Key Word : *Heel Pain, Plantar Fasciitis, Range Of Motion, Stretching Exercise, TENS.*