

KARYA TULIS ILMIAH

***APLIKASI SHORT FOOT EXERCISE DAN TIBIALIS
POSTERIOR STRENGTHENING PADA KONDISI
FLAT FOOT***



NINDA DEWI SAPUTRI

**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2023**

KARYA TULIS ILMIAH

***APLIKASI SHORT FOOT EXERCISE DAN TIBIALIS
POSTERIOR STRENGTHENING PADA KONDISI
FLAT FOOT***



**NINDA DEWI SAPUTRI
NIM : 109120001**

**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2023**

PRASYARAT GELAR

APLIKASI SHORT FOOT EXERCISE DAN TIBIALIS POSTERIOR STRENGTHENING PADA KONDISI FLAT FOOT

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kesehatan
Pada Program Studi D III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-
Irsyad Cilacap

NAMA : NINDA DEWI SAPUTRI

NIM : 109120001

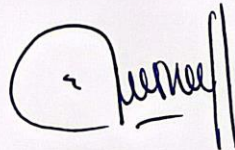
**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH DISETUJUI

PADA TANGGAL 6 APRIL 2023

Pembimbing I,



WISHNU SUBROTO, SST.FT., S.Ft., M.Or
NIP : 1031008635

Pembimbing II,



ARIEF HENDRAWAN, SST., M.FIS
NIP : 103 10 07 606

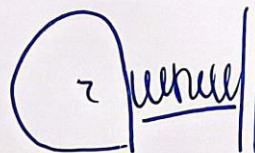
Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap



SOHIMAH, S.ST., M.Keb
NIP : 1031003469

Ketua Program Studi D III Fisioterapi
Universitas Al-Irsyad Cilacap



WISHNU SUBROTO, SST.FT., S.Ft., M.Or
NIP : 1031008635

**PENETAPAN PENGUJI
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dinilai oleh Dewan Penguji Program
Studi D III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
pada tanggal 6 April 2023

Panitia penguji karya Tulis Ilmiah Berdasarkan

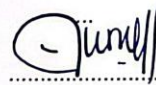
SK Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap,

Nomor 3273/339.18/03.3.1.4, Tanggal 3 April 2023

1. Penguji Utama : Dwi Setiyawati, S.St., M.Fis



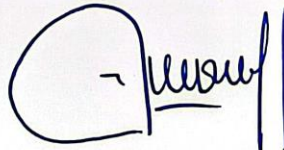
2. Penguji Anggota I : Wishnu Subroto, SST.FT., S.Ft., M.Or



3. Penguji Anggota II : Arief Hendrawan, S.St., M.Fis



Mengetahui,
Ketua Program D III Fisioterapi
Universitas Al-Irsyad Cilacap



WISHNU SUBROTO, SST.FT., S.Ft., M.Or
NIP : 1031008635

Keaslian Penulisan

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ninda Dewi Saputri

NIM : 10912000

Alamat : Perumahan Permata Buana Blok C no 10, Kroya, Cilacap

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

“APLIKASI *SHORT FOOT EXERCISE* DAN *TIBIALIS POSTERIOR STRENGTHENING* PADA KONDISI *FLAT FOOT*” bukan merupakan suatu plagiat dari Karya Tulis Ilmiah/skripsi/Tulisan Ilmiah manapun dan merupakan hasil karya asli penulis.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sebenar benarnya.

Cilacap, 6 April 2023



NINDA DEWI SAPUTRI

NINDA DEWI SAPUTRI

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarrakatuh

Alhamdulillah, tiada kata lain yang dapat penulis ucapkan selain puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“APLIKASI *SHORT FOOT EXERCISE* DAN *TIBIALIS POSTERIOR STRENGTHENING* PADA KONDISI *FLAT FOOT*”** yang merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk dapat mencapai Gelar Ahli Madya Fisioterapi (A.md. Kes) pada program studi D III Fisioterapi di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Penulis sendiri menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna yang dikarenakan oleh keterbatasan kemampuan serta pengetahuan yang penulis dapatkan, maka dari itu dengan kerendahan hati penulis mohon maaf untuk segala kekurangannya.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini mengalami banyak hambatan. Akan tetapi tidak lepas dari bantuan banyak pihak, maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendorong terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini. Dengan segenap hati, penulis mengucapkan terimakasih khususnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan segala macam kemudahan dalam menghadapi cobaan dan rintangan selama menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Bapak Sarwa, AMK.,S.Pd.,M.Kes selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap

3. Ibu Sohimah, S.ST.,M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Bapak Wishnu Subrto, SSt.Ft.,S.Ft.,M.Or selaku ketua program studi D III Fisioterapi Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Bapak Wishnu Subroto, SST.FT.,S.Ft.,M.Or selaku pembimbing I dan Bapak Arief Hendrawan,SSt.,M.Fis selaku pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktunya untuk memberikan bimbingan Karya Tulis Ilmiah kepada saya
6. Bapak dan Ibu seluruh Dosen D III Fisioterapi Universitas Al-Irsyad Cilacap
7. Kedua orang tua saya, adik perempuan saya dan seluruh keluarga saya yang selalu mendukung dan mendoakan saya
8. Teman-temanku D III Fisioterapi angkatan 2020 yang telah berjuang bersama selama ini, semua kasih sayang, perhatian dan kerja sama yang kalian berikan luar biasa
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dan mendoakan selama proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca serta bagi penulis sendiri.

MOTTO

1. Rasa syukur mengubah apa yang miliki menjadi cukup
2. Berjalan pelan adalah cara tercepat untuk mencapai tempat yang anda inginkan
3. Jangan pernah takut mencoba hanya karena takut gagal, apapun hasilnya setidaknya sudah mencoba
4. Tidak perlu menjelaskan dirimu pada siapapun
5. Kebanyakan kegagalan berasal dari takut gagal
6. Jika orang lain bisa, maka aku juga bisa

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah rabbi 'alamin puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan ramat dan hidayah-Nya , serta ketabahan, kesabaran dan kelancaran yang telah diberikan pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan cukup baik. Saya Endang Purwati mengucapakan rasa syukur atas segala sesuatu yang telah Allah SWT berikan kepada saya. Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk :

1. Terimakasih kepada diri saya sendiri Ninda Dewi Saputri karena sudah berusaha belajar, berjuang serta berhasil menyelesaikan tugas kti ini.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Tri Wahyono dan Ibu Darsini atas do'a dan dukungan dari segala arah yang sudah diberikan kepada saya
3. Adik perempuan saya, Rindiani dwi ramadhan atas do'a dan dukungan moral maupun finansial selama saya menuntut ilmu di perkuliahan
4. Nenek dan Alm.Kakek saya yang selalu membantu dan support dalam dunia perkuliahan saya
5. Bapak Wishnu Subroto dan Bapak Arief Hendrawan serta seluruh dosen Program Studi Diploma III Fisioterapi yang telah membimbing serta memberi masukan, nasehat, saran dan ilmu yang telah diberikan kepada saya dan teman-teman yang pastinya akan bermanfaat untuk kedepannya
6. Teman-teman Bos Jenk (Yura, Seli, Isna, Amara) yang selalu menghibur dan support selalu kepada saya

7. Untuk Riky Ananda Setyanto yang selalu membantu dan memberikan suport system kepada saya
8. Untuk teman-teman fisioterapi angkatan tahun 2020 yang selalu mendukung, menghibur dan tempat untuk bercanda ria ketika bersama-sama terimakasih atas 3 tahun yang kita arungi bersama
9. Teman-teman yang tidak dapat saya tulis satu persatu yang selalu mendukung melalui apapun itu yang pastinya memberikan daya juang yang lebih kepada saya.

DAFTAR ISI

<u>SAMPUL LUAR</u>	iii
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR	iii
<u>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</u>	Error! Bookmark not defined.
PENETAPAN PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA.....	ix
MOTTO	xi
PERSEMBAHAN.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN	18
DAFTAR LAMPIRAN.....	19
INTISARI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4 Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.6 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
2.2 Teknologi Intervensi Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.4 Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III PELAKSANAAN STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
3.1 Pengkajian Fisioterapi.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Pelaksanaan Fisioterapi Sdr. P	Error! Bookmark not defined.
3.3 Evaluasi Terapi Sdr. P.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Hasil Terapi Akhir Sdr. P.....	Error! Bookmark not defined.

3.5 Pelaksanaan Fisioterapi Sdr. F	Error! Bookmark not defined.
3.6 Prognosis	Error! Bookmark not defined.
3.7 Evaluasi Terapi Sdr. F	Error! Bookmark not defined.
3.8 Hasil Terapi Akhir Sdr. F	Error! Bookmark not defined.
BAB IV PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Uraian Umum.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Problematika Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.
4.3 Hasil Perkembangan Terapi	Error! Bookmark not defined.
4.4 Evaluasi	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelompok Otot Kaki.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Gerak Aktif Sdr. P	19
Tabel 3.2 Gerak Pasif Sdr. P	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Gerak Aktif Melawan Tahanan Sdr. P.....	20
Tabel 3.4 Pemeriksaan <i>Foot Print Test</i> Sdr. P.....	21
Tabel 3.5 Pengukuran <i>Y Balance Test</i> Sdr. P.....	22
Tabel 3.6 Pengukuran <i>Star Excursion Balance Test</i> Sdr. P	22
Tabel 3.7 Pengukuran Lingkup Gerak Sendi Sdr. P	23
Tabel 3.8 Evaluasi Pemeriksaan <i>Foot Print Test</i> Sdr. P	30
Tabel 3.9 Evaluasi Pengukuran <i>Y Balance Test</i> Sdr. P	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.10 Evaluasi Pengukuran <i>Star Excursion Balance Test</i> Sdr. P ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.11 Evaluasi Pengukuran Lingkup Gerak Sendi Sdr. P.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.12 Gerak Aktif Sdr.F	36
Tabel 3.13 Gerak Pasif Sdr. F	36
Tabel 3.14 Gerak Aktif Melawan Sdr. F.....	37
Tabel 3.15 Pemeriksaan <i>Foot Print Test</i> Sdr. F.....	38
Tabel 3.16 Pengukuran <i>Y Balance Test</i> Sdr. F.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.17 Pengukuran <i>Star Excursion Balance Test</i> Sdr. F.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.18 Pemeriksaan LIngkup Gerak Sendi Sdr. F.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.19 Pemeriksaan LIngkup Gerak Sendi Sdr. F.....	47
Tabel 3.20 Pengukuran <i>Y Balance Test</i> Sdr. F.....	47
Tabel 3.21 Evaluasi Pengukuran <i>Star Excursion Balance Test</i> Sdr. F ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.22 Evaluasi Lingkup Gerak Sendi Sdr. F.....	48
Tabel 4.1 Hasil Pemeriksaan <i>Arcus Longitudinal Medial</i> .	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran <i>Y Balance Test</i>	53
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran <i>Star Excursion Test</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ilustrasi Tulang Kaki.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 <i>Short Foot Exercise</i>	12
Gambar 2.3 <i>Tibialis Posterior Strengthening</i>	12
Gambar 4.1 Hasil Pemeriksaan <i>Arcus Longitudinal Medial</i>	52
Gambar 4.2 Hasil Pengukuran <i>Y Balance Test</i> Sdr. P.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.3 Hasil Pengukuran <i>Y Balance Test</i> Sdr. F.....	53
Gambar 4.4 Hasil Pengukuran <i>Star Excursion Test</i> Sdr. P	54
Gambar 4.5 Hasil Pengukuran <i>Star Excursion Test</i> sdr. F.....	54
Gambar 4.6 Bagan Mekanisme <i>Short Foot Exursion Test</i>	55
Gambar 4.7 Bagan Mekanisme <i>Tibialis Posterior Strengthening</i>	57
Gambar 4.8 Hasil Pengukuran <i>Star Excursion Test</i> kiri Sdr. F	57
Gambar 4.9 Hasil Pengukuran <i>Star Excursion Test</i> kanan Sdr. F.....	58
Gambar 4.10 Hasil Pengukuran <i>Star Excursion Test</i> kiri Sdr. F	58

DAFTAR SINGKATAN

YBT : *Y Balance Test*
MLA : *Medial Lungitudinal Arch*
ROM : *Range of Motion*
SEBT : *Start Excursion Balance Test*
PM : *Posteromedial*
PL : *Posterolateral*
A : *Anterior*
BAB : Buang Air Besar
BAK : Buang Air Kecil

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	68	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2.....	69	
Lampiran 3.....	70	
Lampiran 4.....	71	
Lampiran 5.....	72	