

INTISARI

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

D III FISIOTERAPI

NINDA DEWI SAPUTRI

NIM : 109120001

KARYA TULIS ILMIAH

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

Latar Belakang dan Tujuan Penulisan: *Flat foot* atau *pes planus* merupakan salah satu gangguan *muskuloskeletal* yang sering terjadi karena ada permasalahan di *arcus* dimana kondisi *arcus medial longitudinal* berkurang atau tidak terlihat Tujuan dari penulisan karya tulis ilmiah ini untuk mengetahui pengaruh *short foot exercise* dan *tibialis posterior strengthening* pada peningkatan keseimbangan dinamis pada pasien *flat foot*

Metode Penanganan Kasus : Pada laporan karya tulis ilmiah ini, penulis memberikan beberapa tindakan pada sampel penelitian Sdr. P dan Sdr. F meliputi modalitas terapi latihan *short foot exercise* yang berfungsi untuk meningkatkan lengkung *arcus longitudinal medial*, dan *tibialis posterior strengthening* berfungsi untuk meningkatkan keseimbangan dinamis, untuk instrumen pengukuran menggunakan *Y balance test* dan *Star excursion balance test* tindakan terapi yang dilakukan terhitung 6 kali dari tanggal 24 februari sampai tanggal 8 maret 2023

Pembahasan : *short foot exercise* dan *tibialis posterior strengthening* merupakan salah satu modalitas terapi latihan untuk menangani kasus *flat foot*, setelah dilakukann tindakan fisioterapi sebanyak 6 kali di dapatkan ahsil peningkatan keseimbangan lengkung pada *arcus longitudinal medial* dan peningkatan keseimbangan dinamis

Kesimpulan dan Saran : setelah diberikan tindakan fisioterapi sebanyak 6 kali tindakan, di dapatkan hasil berupa peningkatan lengkung pada *arcus longitudinal medial* dan peningkatan keseimbangan dinamis. Saran dari penulisan karya tulis ilmiah ini jika terjadi kondisi *flat foot* bisa dilakukan tindakan fisioterapi berupa *short foot exercise* dan *tibialis posterior strengthening*.

Kata kunci: *flat, exercise, strengthening*

ABSTRAK

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
D III FISIOTERAPI

NINDA DEWI SAPUTRI
SCIENTIFIC WRITING

NIM : 109120001

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

Background and Purpose of Writing : *Flat foot* or pes planus is a musculoskeletal disorder that often occurs due to problems in the arch where the condition of the medial longitudinal arch is reduced or not visible. The purpose of writing this scientific paper is to determine the effect of *short foot exercise* and *tibialis posterior strengthening* on improving dynamic balance in patients flat feet

Case Methode : In this scientific writing report, the author provides several actions on the research sample, Sdr. P and Sdr. F includes *short foot exercise* therapy modalities which function to increase the curvature of the medial longitudinal arch, and *tibialis posterior strengthening* which functions to improve dynamic balance, for measurement instruments using the *Y balance test* and Start exercise balance test therapeutic measures carried out 6 times from February 24 until March 8, 2023

Discussion : In this scientific writing report, the author provides several actions on the research sample, Mr. P and Mr. F includes *short foot exercise* therapy modalities which function to increase the curvature of the medial longitudinal arch, and *tibialis posterior strengthening* which functions to improve dynamic balance, for measurement instruments using the *Y balance test* and Start exercise balance test therapeutic measures carried out 6 times from February 24 until March 8, 2023

Conclusion dan Suggestion : after being given 6 physiotherapy actions, the results were obtained in the form of an increase in the curvature of the medial longitudinal arch and an increase in dynamic balance. The suggestion from writing this scientific paper is that if flat feet occur, physiotherapy can be carried out in the form of *short foot excercise* and *tibialis posterior strengthening*.

Keyword : *flat, exercise, strengthening*