

ABSTRAK

Anastasya Shalsa Billa Sujadi¹, Syavira Nooryana²

Pengaruh Kombinasi *Heel Raise Exercise* dan *Theraband Exercise* Terhadap Aktivitas Fungsional Kaki Pada *Sales Promotion Girls* Dengan *Plantar fasciitis*

Pendahuluan: Sales Promotion Girls merupakan profesi yang banyak memerlukan aktivitas fisik pada kaki, seperti berdiri dalam jangka waktu lama, berjalan, dan mengangkat benda (Budi Rahmadana Isnaini et al., 2023). Aktivitas ini dapat menyebabkan kelelahan, nyeri, dan bahkan cedera kaki. Matahari Sales Promotion Girls sering kali berdiri dan berjalan dalam waktu lama saat bekerja. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan kaki dan mempengaruhi aktivitas fungsional kaki. Upaya fisioterapi untuk meningkatkan aktivitas fungsional kaki dapat dilakukan dengan terapi kombinasi Heel Raise Exercise dan theraband exercise e.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi Heel Raise Exercise dan theraband exercise terhadap aktivitas fungsional kaki pada Sales Promotion Girls dengan plantar fasciitis

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan tipe rancangan one grup pretest post-test design dilakukan pada 02- 31 Juli 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Hasil penelitian didapatkan data normal dengan nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$) maka digunakan uji Paired T Test dengan 20 responden. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan selama 4 minggu.

Hasil Penelitian: Hasil nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi 64,55 dan hasil nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi 11,8. Hasil uji pengaruh menggunakan uji Paired T Test didapatkan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 ($< 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh yang signifikan.

Diskusi: Pemberian kombinasi Heel Raise Exercise dan theraband exercise dapat meningkatkan aktivitas fungsional kaki pada Sales Promotion Girls dengan plantar fasciitis. penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi fisioterapi dalam meningkatkan aktivitas fungsional kaki pada Sales Promotion Girls yang mengalami gangguan plantar fasciiti.

Kata Kunci: *aktivitas fungsional, Plantar fasciitis, Heel Raise Exercise, TheraBand Exercise*

Daftar Pustaka: 28 (2014-2024)

ABSTRACT

Anastasya Shalsa Billa Sujadi¹, Syavira Nooryana²

The Effect of a Combination of Heel Raise Exercise and Theraband Exercise on Functional Foot Activities in Sales Promotion Girls with Plantar Fasciitis

Introduction: Sales Promotion Girl is one of jobs that requires a lot of physical activity on the legs, such as standing for long periods of time, walking, and lifting objects (Budi Rahmadana Isnaini et al., 2023). The activity can cause fatigue, pain, and even foot injuries. Furthermore, it affects activities of functional foot. Physiotherapy efforts to increase the functional activity of the feet can be done with a combination of Heel Raise Exercise and theraband exercise therapy.

Objective: the study aims to determine the effect of a combination of heel raise exercise and theraband exercise on functional foot activities in sales promotion girls with plantar fasciitis.

Method: it applied quasi-experimental method with a one group pretest post-test design type conducted on 02-31 July 2024 with a total sampling technique. The research results stated normal data with a significant value greater than 0.05 at ($P > 0.05$), so the Paired T Test was applied to 20 respondents. It applied twelve times for four weeks.

Result: The average score before the intervention was 64.55 and the one after the intervention was 11.8. Meanwhile, based on the Paired T-Test, it obtained p value (Asymp. Sig, 2-tailed) was 0,001 ($< 0,05$), so that H_0 was rejected which means there is a significant effect.

Discussion: applying a combination of Heel Raise Exercise and theraband exercise can increase functional foot activity in Sales Promotion Girls with plantar fasciitis. Thus, the result of the study can be a reference for the physiotherapist in increasing functional foot activity in Sales Promotion Girls with plantar fasciitis.

Keywords: functional activity, Plantar fasciitis, Heel Raise Exercise, TheraBand Exercise

References 28 (2014-2024)