



PENGARUH *HEEL RAISE EXERCISE* DAN KINESIOTAPING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL *FACIITIS PLANTARIS* AKIBAT PENGGUNAAN SEPATU DINAS DI BATALYON A JAKARTA

**Daffiela Sekar Pramesthi¹, Abdurrahman Berbudi B.L.²,
Rovika Trioclarise³**

¹²³Program Studi Sarjana Terapan Fisioterapi Jurusan Fisioterapi
Poltekkes Kemenkes Jakarta III
email : ice.fauzi@gmail.com

Abstract

Background: Plantar fasciitis is a painful condition in the heel that occurs due to overuse or microtrauma to the plantar fascia. The incidence rate of plantaris fasciitis reaches 15% of the population of the Jakarta Battalion A Unit. One of the risk factors for Faciitis Plantaris is the regular use of shoes for field work resulting in a decrease in functional ability. This study aims to determine the effect of giving heel raise exercise and kinesiotaping on increasing functional abilities in service shoe users at the Mobile Brigade Unit Battalion A Jakarta. Methods: This study used a pre-experimental design with one group pretest and posttest design with 14 respondents. The training program is held 12 times in 4 weeks. Measurement of functional ability in runners was carried out by answering questions. Results: tained an average value of functional ability before the intervention was 49.66 and after the intervention was 60.72, and the hipotesis to obtain a p of 0.000. Conclusion: Heel raise exercise and kinesiotaping have an effect on increasing functional abilities in service shoe wearers in the Brimob Battalion A Unit with plantaris fasciitis.

Keywords: Heel raise exercise, kinesiotaping, functional ability, shoes for field work, plantaris faciitis

Abstrak

Latar belakang: *Faciitis Plantaris* merupakan sebuah kondisi nyeri pada tumit yng terjadi akibat *overuse* atau microtrauma pada plantar facia. Salah. Tingkat kejadian *faciitis plantaris* mencapai 15% dari populasi Satuan Batalyon A Jakarta. Salah satu faktor risiko *Faciitis Plantaris* adalah rutinnnya penggunaan sepatu kerja lapangan sehingga terjadi penurunan pada kemampuan fungsional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian heel raise exercise dan kinesiotaping terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada pengguna sepatu dinas di Satuan Brimob Batalyon A Jakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan desain one group pretest dan posttest dan jumlah responden sebanyak 14 responden. Program Latihan dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan dalam 4 minggu. Pengukuran kemampuan fungsional pada pelari dilakukan dengan menjawab pertanyaan- pertanyaan pada kuesioner. Hasil: Didapatkan nilai rerata kemampuan fungsional sebelum intervensi 49,66 dan sesudah intervensi 60,72, dan dilakukan uji hipotesis didapatkan hasil p 0,000. Simpulan: Heel raise exercise dan kinesiotaping berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada pengguna sepatu dinas di Satuan Brimob Batalyon A dengan *faciitis plantaris*.

Kata kunci: *Heel raise exercise*, kinesiotaping, kemampuan fungsional, pengguna sepatu dinas, *faciitis plantaris*

PENDAHULUAN

Kepolisian Indonesia atau Polri merupakan suatu lembaga penegak hukum yang bertugas untuk menciptakan suatu keamanan dan ketertiban. Agar terciptanya suatu stabilitas keamanan negara. Maka di dalam lembaga kepolisian terdapat suatu pasukan khusus guna menciptakan keamanan dan ketertiban negara. Pasukan tersebut adalah brimob atau brigade mobile. Brimob merupakan pasukan elite yang memiliki kemampuan lebih dibanding polisi reguler. (Nugraha et al., 2018).

Pada Korps Brimob terdapat 5 Batalyon Batalyon A, Batalyon B, Batalyon C, Batalyon D dan Gegana. Sesuai dengan peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2018 tentang pakaian dinas pegawai negeri pada kepolisian negara Republik Indonesia dimana peraturan berseragam yaitu tutup kepala (baret), tutup badan (sabuk) dan tutup kaki (sepatu dinas) ditentukan bukan hanya sebagai identitas tetapi digunakan juga sebagai perlindungan (Kepolisian Negara Republik Indonesia, 2018).

Sepatu dinas lapangan merupakan sepatu jenis bot dengan batang sepatu yang lebih tinggi dibandingkan dengan alas kaki atletik berpotongan rendah lainnya, membatasi rentang gerak pergelangan kaki pengguna, dan memaksa mereka untuk mengimbangi di lutut, salah satu upaya mereka untuk menghindari kecelakaan kerja yang dimana lokasi pekerjaan yang bertekstur keras dan licin menjadikan sepatu tersebut wajib digunakan untuk syarat keamanan dalam bekerja. Penggunaan sepatu dinas lapangan lebih mengutamakan keselamatan dan mengorbankan kenyamanan (Dobson et al., 2017).

Pemakaian sepatu dinas lapangan (work boot) yaitu berdasarkan waktu pemakaian dalam sehari dan lamanya aktivitas berdiri, berjalan, atau berlari dengan memakai sepatu tersebut selama hari kerja di tiap minggunya. Hal tersebut yang akan menghubungkan dengan kejadian *Faciitis plantaris* (Dobson et al., 2017).

Nyeri tumit atau biasa disebut *faciitis plantaris* adalah penyebab nyeri telapak bagian bawah yang paling sering dikeluhkan orang dewasa. Sebanyak 10 % *faciitis plantaris* mempengaruhi kehidupan penduduk seumur hidup, peneliti melaporkan hasil penelitian bahwa 8-15% penderita *faciitis plantaris* terjadi pada kaki para atletik maupun non atletik. Di amerika kondisi ini menyumbang 10% dari cedera terkait pelari dan 11% - 15% membutuhkan perawatan medis profesional. Diperkirakan terjadi sekitar 10% dari populasi umum, dengan 83% pasien ini adalah dewasa yang bekerja aktif antara usia 25 dan 65 tahun (Ajimsha et al., 2014), serta 41,5 % ditemukan nyeri telapak sebagai masalah muskuloskeletal di pusat tersier jeddah, Saudi Arabia (Goweda et al., 2015).

Pada kasus *Faciitis plantaris* ini Fisioterapi berperan penting dalam penanganannya, salah satu intervensi Fisioterapi yang dapat dilakukan pada kasus *Faciitis plantaris* adalah penggunaan *Heel Raise Exercise*. Nyeri *Faciitis plantaris* dapat disebabkan karena adanya ketegangan otot akibat aktivitas yang berlebihan dengan intervensi *Heel Raise Exercise* ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan tersebut. *Heel Raise Exercise* merupakan

salah salah satu metode yang dilakukan secara perlahan sehingga akan menghasilkan peregangan pada sarkomer yang menyebabkan terjadinya pelepasan *abnormal cross link* dan peregangan akan mengembalikan elastisitas sarkomer yang terganggu (Carolyn Kisner, 2013).

Pada penelitian lainnya terdapat hasil yang berbeda yang menggunakan prinsip latihan berupa *heel raise exercise* dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada kasus *faciitis plantaris*. Hasil penelitian mengatakan bahwa latihan *heel raise exercise* lebih cepat dalam meningkatkan kemampuan fungsional yang ditunjukkan oleh skor kuesioner yang digunakan (Rathleff et al., 2019).

Penggunaan Kinesiotaping memiliki pengaruh terhadap penurunan rasa nyeri dengan cara meregangkan kulit dan jaringan lunak agar dapat bergerak dengan leluasa. Selain itu, juga bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi dan aliran cairan getah bening dan memperbaiki tingkat elastisitas jaringan. Kinesiotaping juga berfungsi untuk meningkatkan aliran darah dan sirkulasi darah ketika gerakan aktif (Karlson, 2013).

Pada penelitian mendukung bahwa penggunaan kinesiotaping dapat menurunkan nyeri, dapat meningkatkan kemampuan fungsional, dan peningkatan lingkup gerak sendi penderita *faciitis plantaris* (Maulana, 2015). Dengan penggunaan kinesiotaping yang menstimulasi mekanoreseptor, rangsang nyeri yang akan dikirimkan ke thalamus akan terhambat, sehingga mengurangi rasa sakit. (Zein, 2018). Pemasangan Kinesiotaping berfungsi untuk menciptakan ruang antara kulit dan otot, sehingga aliran darah dan limfa di antaranya dapat semakin lancar. (Ferreira et al., 2017).

Anggota Brimob di Batalyon A Jakarta sengaja dipilih sebagai responden karena mempunyai kecenderungan memiliki faktor pekerjaan yang memerlukan waktu berdiri yang lama, pemakaian sepatu dinas, dan pemakaian sepatu dengan insole yang keras. Dari hasil observasi yang dilakukan di Batalyon A Jakarta didapatkan 15% anggota yang mengeluhkan nyeri kaki tepatnya pada tumit dan telapak kaki. Oleh sebab itu penulis melakukan sebuah penelitian dengan topik "Pengaruh *Heel Raise Exercise* dan Kinesiotaping Terhadap Peningkatan Fungsional pada *Faciitis Plantaris* Akibat Penggunaan Sepatu Dinas di Batalyon A Jakarta".

METODE

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian eksperimen, khususnya pra-eksperimental. Dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *heel raise exercise* dan kinesiotaping terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada anggota brimob dengan *faciitis plantaris* di Satuan Brimob Batalyon A Jakarta. Pada penelitian ini akan dilakukan pemeriksaan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diberikan perlakuan. Variabel bebas dari penelitian ini adalah *Heel Raise Exercise* dan Kinesiotaping sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah nyeri *faciitis plantaris*.

Untuk Populasi dari penelitian ini adalah anggota brimob di Satuan Brimob Batalyon A Jakarta yang menggunakan sepatu dinas dan mengalami *faciitis plantaris* sedangkan untuk sampel nya sendiri adalah anggota Polri Brimob di Batalyon A Jakarta yang sesuai dengan kriteria inklusi dan

eksklusi yang ditentukan. Jumlah dari sampel ini diambil dengan menggunakan rumus Lameshow berdasarkan penelitian (Tsai et al., 2013) dan didapatkan hasilnya berupa 14 orang responden untuk keseluruhannya. Sampel ini yang kemudian akan di teliti dimulai dari bulan Januari 2023 sampai dengan bulan Mei 2023. Peneliti ini juga bertempat di Satuan Brimob Batalyon A Jakarta.

Penelitian ini membutuhkan alat ukur berupa kuestioner *The Foot and Ankle Ability Measure* dan *Visual Analog Scale* serta alat lainnya yang menunjang penelitian ini seperti alat tulis serta kamera untuk dokumentasi. Pengolahan dari data penelitian ini dimulai dari tahapan *editing, coding, entry, processing*, hingga *cleaning* yang didalamnya melewati tahap analisis univariat dan bivariat. Pada tahapan analisis data univariat, data akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi, dimana untuk variabel yang diteliti berupa usia, nilai nyeri, kemampuan fungsional sebelum dan sesudah perlakuan yang kemudian dianalisa untuk mendapatkan nilai mean, median, SD, min-max, dan 95% CI. Sedangkan pada analisa bivariat, data yang didapat akan diuji normalitas data nya dengan menggunakan *Shapiro Wilk Test* hingga didapatkan nilai data normal. Untuk data dengan distribusi normal akan diuji dengan *Uji Paired Sample T-test*.

HASIL

Analisa akan dilakukan meliputi pengolahan data yang didapatkan dari penelitian ini. Analisa univariat akan menghasilkan tabel distribusi frekuensi berdasarkan variabel variabel uji sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Satuan Brimob Batalyon A Jakarta

Usia	Frekuensi	%	Mean	SD	Min - Max	CI 95%
20	2	14.3				
22	2	14.3				
23	1	7.1	25.14	3.16	20 - 28	23.32 – 26.97
24	1	7.1				
27	3	21.4				
28	5	35.7				
Total	14	100.0				

Dari tabel diatas idapat diketahui bahwa usia 28 tahun merupakan kelompok usia terbanyak yang mengalami cedera *faciitis plantaris* pada pengguna sepatu dinas Satuan Brimob Batalyon A Jakarta yaitu sebesar 45,7%. Persentase terbesar kemudian diikuti oleh rentang usia 27 tahun yaitu sebanyak 21,4%, lalu rentang usia 20-22 tahun yaitu sebanyak 14,3% dan 23-24 tahun yaitu 7,1%.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai rerata usia responden 25,14 dengan standar deviasi 3,16, memiliki nilai minimum 20 dan nilai maximum 28, dengan uji estimasi tingkat kepercayaan 95% berkisar 23,32 – 26,97.

Tabel 2 : Distribusi Kemampuan Fungsional Responden di Satuan Brimob Batalyon A Sebelum Diberikan Intervensi dengan FAAM

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Kesulitan	3	21.4
Kesulitan sedang	8	57.2
Kesulitan Ringan	3	21.4
Total	14	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kemampuan fungsional responden pada penelitian ini lebih banyak yang mengalami kesulitan sedang dibandingkan dengan sangat kesulitan dan kesulitan ringan. Persentase dari kemampuan fungsional dengan kesulitan sedang mencapai 57,2%, sedangkan kemampuan fungsional dengan sangat kesulitan dan kesulitan ringan hanya sebesar 21,4%.

Tabel 3 : Distribusi Kemampuan Fungsional Responden di Satuan Brimob Batalyon A Setelah Diberikan Intervensi dengan FAAM

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Kesulitan	2	14.3
Kesulitan sedang	3	21.4
Kesulitan Ringan	9	64.3
Total	14	100.0

Dapat diketahui melalui tabel 3 bahwa kemampuan fungsional responden setelah diberikan intervensi pada penelitian ini lebih banyak yang mengalami kesulitan ringan dibandingkan sangat kesulitan dan kesulitan sedang. Persentase dari kemampuan dengan kesulitan ringan mencapai 64,3%, sedangkan kesulitan sedang 21,4% dan sangat kesulitan sebesar 14,3%.

Tabel 4 : Distribusi Selisih Kemampuan Fungsional Responden di Satuan Brimob Batalyon A Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi dengan FAAM

	Mean	SD	Min	Max	CI 95%
Sebelum	46.66	12.48	29.16	74.47	42.46 – 56.87
Sesudah	60.72	13.98	38.54	79.68	52.64 – 68.79
Selisih	11.06	7.03	1.05	22.92	6.99 – 15.11

Dari tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa nilai rerata dari kemampuan fungsional pada responden sebelum diberikan intervensi sebesar 49,66 dengan standar deviasi 12,48, memiliki nilai minimum 29,16 dan nilai maximum 74,74, dengan uji estimasi tingkat kepercayaan 95% berkisar 42,46 – 56,87. Didapatkan nilai rerata dari kemampuan fungsional pada responden sesudah diberikan intervensi sebesar 60,72 dengan standar deviasi 13,98, memiliki nilai minimum 38,54 dan nilai maximum 79,68, dengan uji estimasi tingkat kepercayaan 95% berkisar 52,64–68,79.

Perubahan pada nilai rerata dari kemampuan fungsional sebelum dan sesudah diberikan intervensi juga ditemukan senilai 11,06 dengan standar deviasi 7,03, memiliki nilai minimum 1,05 dan nilai maximum 22,92, dengan uji estimasi tingkat kepercayaan 95% berkisar 6,99 – 15,11.

Sedangkan untuk hasil analisis bivariat dari penelitian ini akan dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk Test*. Uji normalitas ini digunakan sebagai awal perhitungan dalam Analisa data untuk mengetahui distribusi normal pada suatu data. Data dikatakan berkontribusi normal jika p value $>0,05$ dan dikatakan berdistribusi tidak normal jika p value $< 0,05$. Berikut ini adalah hasil uji normalitas data:

Tabel 5 : Distribusi Uji Hipotesis Data Responden di Satuan Brimob Batalyon A dengan Paired Samples T-Test

Variabel	Mean + SD	p	Keterangan
Sebelum	49,66 ± 12,48	0,991	Normal
Sesudah	60,72 ± 13,98	0,158	Normal

Dari hasil uji normalitas data dapat diketahui bahwa skala nyeri pada *Facitis Plantaris* yang diukur menggunakan *Foot and Ankle Ability Measure* sebelum dilakukan intervensi mempunyai p value $> (0,05)$ yang merupakan distribusi data normal. Dapat disimpulkan bahwa p value keduanya adalah $> 0,05$ yang berarti semua data berdistribusi normal, maka uji beda yang dapat digunakan adalah *Paired Sample T-Test*.

Uji Paired Sample T-Test dilakukan untuk menguji hipotesis dari penelitian ini dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 6 : Distribusi Uji Hipotesis Data Responden di Satuan Brimob Batalyon A dengan Paired Samples T-Test

Variabel	Mean + SD	p	Keterangan
Sebelum	49,66 ± 12,48	0,000	Signifikan
Sesudah	60,72 ± 13,98	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan nilai rerata dari perubahan *Foot and Ankle Ability Measure* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Heel Raise Exercise* dan Kinesiotaping dengan keterangan positif yang memiliki arti bahwa terdapat penurunan dari hasil *Foot and Ankle Ability Measure*. Hasil uji statistik didapatkan nilai $< 0,05$ dengan H_0 ditolak dan hasil ini membuktikan bahwa ada pengaruh *heel raise exercise* dan kinesiotaping terhadap peningkatan kemampuan fungsional *faciitis plantaris* akibat menggunakan sepatu dinas di Batalyon A Jakarta.

PEMBAHASAN

Selanjutnya untuk penelitian ini yang telah dilaksanakan pada bulan April - Mei 2023, didapatkan karakteristik responden yang dihadirkan oleh kelompok usia 20- 30 tahun berjenis kelamin laki-laki yang tergolong sebagai pengguna sepatu dinas di Satuan Brimob Batalyon A Jakarta. Hal ini sesuai dengan jurnal yang membahas *faciitis plantaris* telah terjadi sejak usia muda karena adanya beberapa faktor resiko lain seperti *overuse*, struktur anatomis kaki, pemakaian bahan sepatu yang kaku (Petraglia, 2017).

Pada penelitian ini juga ditemukan fakta bahwa pemakaian sepatu dinas lapangan ini dikaitkan dengan *faciitis plantaris* berdasarkan dari bentuk dan model atau intensitas waktu pemakaian, yaitu berdasarkan waktu

pemakaian dalam sehari dan lamanya aktivitas berdiri, berjalan, atau berlari dengan memakai sepatu tersebut selama hari kerja.

Peningkatan kemampuan fungsional dapat dilihat dari nilai rerata pada kuesioner *foot and ankle ability measure* sebagai alat ukur. Nilai rerata kemampuan fungsional sebelum diberikan intervensi sebesar 49,66 dengan frekuensi paling tinggi dari kemampuan fungsional dengan kategori kesulitan sedang terdapat 8 reseponden. Sesudah diberikan intervensi nilai rerata kemampuan fungsional meningkat sebesar 60,72 dengan frekuensi paling tinggi dari kemampuan fungsional dengan kategori kesulitan ringan terdapat 9 responden. Setelah itu dilakukan uji hipotesis dan didapatkan nilai p value sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peningkatan kemampuan fungsional pada pengguna sepatu dinas di Satuan Brimob Batalyon A Jakarta dengan gangguan *faciitis plantaris* setelah diberikan intervensi *heel raise exercise* dan kinesiotalaping.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Carolyn Kisner pada tahun 2018 berjudul "*Therapeutic Exercise: foundations and techniques. Pennsylvania: the F.A. Davis Company*" terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan fungsional setelah dilakukan intervensi selama 4 minggu. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan fungsional dapat terjadi dalam 4 minggu terjadi akibat adanya hipertrofi otot serta jaringan disekitarnya yang terjadi karena peningkatan respon sintesis kolagen pada tendon achilles dan plantar fascia sehingga terjadi normalisasi struktur tendon dan fascia, hipertrofi otot diketahui dapat terjadi hanya dalam 2-3 minggu latihan dengan intensitas tinggi dan dapat meningkatkan aktivasi recruitment motor unit untuk kekuatan kontraktile otot.

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan durasi yang cukup jauh, hanya dilakukan selama 4 minggu. Dalam penelitian lainnya dilakukan oleh Rathleff, Mølgaard, Fredberg, Kaalund, Andersen, Jensen, Aaskov, dan Olesen tahun 2019 dengan judul "*High-load strength training improves outcome in patients with plantar fasciitis: A randomized controlled trial with 12-month follow-up*" membuktikan bahwa *heel raise exercise* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan fungsional setelah dilakukan intervensi selama 12 bulan (Rathleff et al., 2019).

Heel Raise Exercise merupakan salah satu metode yang dilakukan secara perlahan sehingga akan menghasilkan peregangan pada sarkomer yang menyebabkan peregangan yang akan mengembalikan elastisitas sarkomer yang terganggu. Prinsip dari gerakan *heel raise exercise* antara lain konsentrik dan eksentrik. Latihan konsentrik dan eksentrik merupakan bentuk latihan yang menimbulkan kontraksi otot yang memendek (konsentrik) atau memanjang dengan tegangan (eksentrik) sekaligus terjadi pergerakan pada sendi. Latihan konsentrik terjadi saat otot memendek dan menegang saat menahan tahanan, seperti saat melakukan gerakan plantar fleksi.

Penelitian ini juga menambahkan intervensi kinesiotalaping kepada responden dipertemuan minggu ke-2 sampai ke-4, diketahui bahwa intervensi kinesiotalaping dapat meningkatkan kemampuan fungsional. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Tezel, Umay, dan Cakci

pada tahun 2020 dengan judul “*Short- term efficacy of kinesiotaping versus extracorporeal shockwave therapy for plantar fasciitis: A randomized study*”, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian intervensi kinesiotaping dapat menurunkan ketebalan plantar fascia, mengurangi nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional pada penderita *plantar fasciitis*.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zein pada tahun 2018 dengan judul “*Kinesio in Sport Medicine, Pemasangan Kinesiotaping pada Kasus Cedera Olahraga*” dengan pemberian kinesiotaping dapat memperbaiki jaringan akibat cedera berulang dengan memperbaiki sirkulasi darah lokal pada jaringan dan dapat mengurangi beban yang berlebih pada plantar flexor dan plantar fascia sehingga terjadi peningkatan kemampuan fungsional pada penderita *faciitis plantaris*. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa pemberian *Heel Raise Exercise* dan *Kinesiotaping* untuk penderita *plantar faciitis* sangat berpengaruh dalam peningkatan fungsional penderitanya.

Adapun keterbatasan yang dialami oleh peneliti dalam penelitian kali meliputi tidak terkontrolnya faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi *faciitis plantaris* ini seperti faktor degenerative, contohnya sendiri adalah : atrofi pada lemak di daerah tumit dan *stiffnes* pada plantar fascia serta aktifitas sehari-hari responden seperti durasi dalam penggunaan sepatu dinas lapangan, menumpu dengan posisi berdiri dalam jangka waktu yang cukup lama, olahraga dengan intensitas yang berat, dan berjalan di permukaan keras sehingga hasil peningkatan dapat berbeda pada setiap responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan nilai minimum responden di usia 20 tahun dan nilai maximal responden di usia 28 tahun dengan total responden 14 orang. Selain itu dilihat dari nilai rerata kemampuan fungsional responden penderita *faciitis plantaris* sebelum diberikan latihan *heel raise exercise* dan kinesiotaping didapatkan hasil nilai 49,66. Hasil ini sendiri menunjukkan bahwa rerata nilai kemampuan fungsional dengan kategori kesulitan sedang. Untuk nilai rerata kemampuan fungsional responden setelah diberikan intervensi pun didapatkan nilai peningkatan menjadi sebesar 60,72, dimana hal ini bermakna bahwa adanya rerata nilai kemampuan fungsional mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan intervensi. Peneliti juga dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh rerata kemampuan fungsional dengan gangguan *faciitis plantaris* setelah diberikan intervensi *heel raise exercise* dan kinesiotaping pada pengguna sepatu dinas di Batalyon A Jakarta tahun 2023. Dari hasil tersebut diatas ditarik kesimpulan akhir dimana pemberian *Heel Raise Exercise* dan *Kinesiotaping* untuk penderita *plantar faciitis* sangat berpengaruh dalam peningkatan fungsional penderitanya.

PUSTAKA RUJUKAN

Ajimsha, M. S., Binsu, D., & Chithra, S. (2014). *Effectiveness of myofascial*

- release in the management of plantar heel pain: A randomized controlled trial.* *Foot*, 24(2), 66–71. <https://doi.org/10.1016/j.foot.2014.03.005>
- Carolyn Kisner, L. A. (2013). *Therapeutic Exercise: foundations and techniques.* Pennsylvania: The F. A. Davis Company.
- Dobson, J. A., Riddiford-Harland, D. L., Bell, A. F., & Steele, J. R. (2017). *Work boot design affects the way workers walk: A systematic review of the literature.* *Applied Ergonomics*, 61, 53–68. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2017.01.003>
- Ferreira, R., Resende, R., & Roriz, P. (2017). *The Effects of the Kinesio Taping® in Lower Limb Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review.* *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research*, 6(2), 1. <https://doi.org/10.5455/ijtrr.000000266>
- Goweda, R., Alfalogy, E., Filfilan, R., & Hariri, G. (2015). *Prevalence and Risk Factors of Plantar Fasciitis among Patients with Heel Pain Attending Primary Health Care Centers of Makkah, Kingdom of Saudi Arabia.* *Journal of High Institute of Public Health*, 45(2), 71–75. <https://doi.org/10.21608/jhiph.2015.20247>
- Karlon. (2013). *A systematic review of the effectiveness of Kinesio Taping ®- Fact or fashion?*
- Kepolisian Negara Republik Indonesia. (2018). Perkap Nomor 6 Tahun 2018 Tentang Pakaian Dinas Pegawai Negeri Pada Polri.
- Nugraha, A., Mulyana, A., & Iriyadi, A. (2018). Peranan *Bridage Mobile* Dalam Mempertahankan Kemerdekaan Indonesia. 7(1).
- Rathleff, M. S., Mølgaard, C. M., Fredberg, U., Kaalund, S., Andersen, K. B., Jensen, T. T., Aaskov, S., & Olesen, J. L. (2015a). *High-load strength training improves outcome in patients with plantar fasciitis: A randomized controlled trial with 12-month follow-up.* *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25(3), e292–e300. <https://doi.org/10.1111/sms.12313>
- Tezel N, Umay E, Bulut M, & Cakci A. (2020). *Short-term efficacy of kinesiotalaping versus extracorporeal shockwave therapy for plantar fasciitis: A randomized study.* *Saudi J Med Med Sci* [serial online] 2020. Available from: <https://www.sjmms.net/text.asp?2020/8/3/181/292790>.
- Tsai, C. T., Chang, W. D., & Lee, J. P. (2010). *Effects of short-term treatment with kinesiotalaping for plantar fasciitis.* *Journal of Musculoskeletal Pain*, 18(1), 71–80. <https://doi.org/10.3109/10582450903495882>