



## Edukasi Pencegahan *Flat Foot* Melalui Latihan Ringan Pada Siswa Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'lu Kota Malang

Siska Indra Duriat<sup>1#</sup>, Nungki Marlian Yuliadarwati<sup>2</sup>, Fika Ertitri<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>Prodi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>UPT Puskesmas Pandanwangi

Email : [siskaindradur14t@gmail.com](mailto:siskaindradur14t@gmail.com)

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.88

Received : January 1<sup>st</sup> 2025 Revised : February 14<sup>th</sup> 2025 Accepted : March 1<sup>st</sup> 2025

### Abstrak

*Flat foot* yaitu kondisi dimana lengkungan punggung kaki yang rata sehingga keseluruhan permukaan telapak kaki menyentuh tanah yang dapat berdampak pada kemampuan fungsional khususnya kemampuan mobilitas penurunan keseimbangan, penurunan kelincahan dan kecepatan jalan, serta peningkatan resiko jatuh serta tahap tumbuh kembang anak melambat. Sehingga penting bagi anak untuk memahami tentang *flat foot*. Sehingga penting bagi siswa-siswi di Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'lu Kota Malang untuk memahami apa itu *flat foot*. Oleh sebab itu penting adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan pada siswa-siswi Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'lu Kota Malang terkait tanda dan gejala *flat foot* serta pencegahan kepada siswa-siswi. Menggunakan metode yang memberikan edukasi fisioterapi dengan promosi kesehatan tentang *flat foot* kepada siswa- siswi dengan menggunakan media edukasi berupa poster dan menggunakan skala likert yang terdiri dari *pre test* dan *post test*. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan mudah dipahami oleh siswa-siswi sehingga pada hasil evaluasi terdapat adanya peningkatan pengetahuan dari 0% menjadi 100%. Dalam penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai *flat foot*.

Kata kunci: edukasi fisioterapi, *flat foot*

### Abstract

*Flat foot* is a condition in which the arch of the foot is flattened, causing the entire sole to touch the ground. This condition can impact functional abilities, particularly mobility, leading to decreased balance, agility, walking speed, and an increased risk of falls. Additionally, it may slow down a child's developmental stages. Therefore, it is crucial for children to understand *flat foot*. For this reason, it is important for students at Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'lu in Malang City to comprehend what *flat foot* is. Enhancing their understanding and knowledge about the signs, symptoms, and prevention of *flat foot* is essential. This study utilized a physiotherapy education method through health promotion about *flat foot*, using educational media such as posters. A Likert scale assessment consisting of *pre-test* and *post-test* was used to measure knowledge improvement. The educational session was conducted smoothly and was well understood by the students. The evaluation results showed a significant increase in knowledge from 0% to 100%. This education program successfully improved participants' understanding of *flat foot*.

**Keywords:** physiotherapy education, *flat foot*

## I. PENDAHULUAN

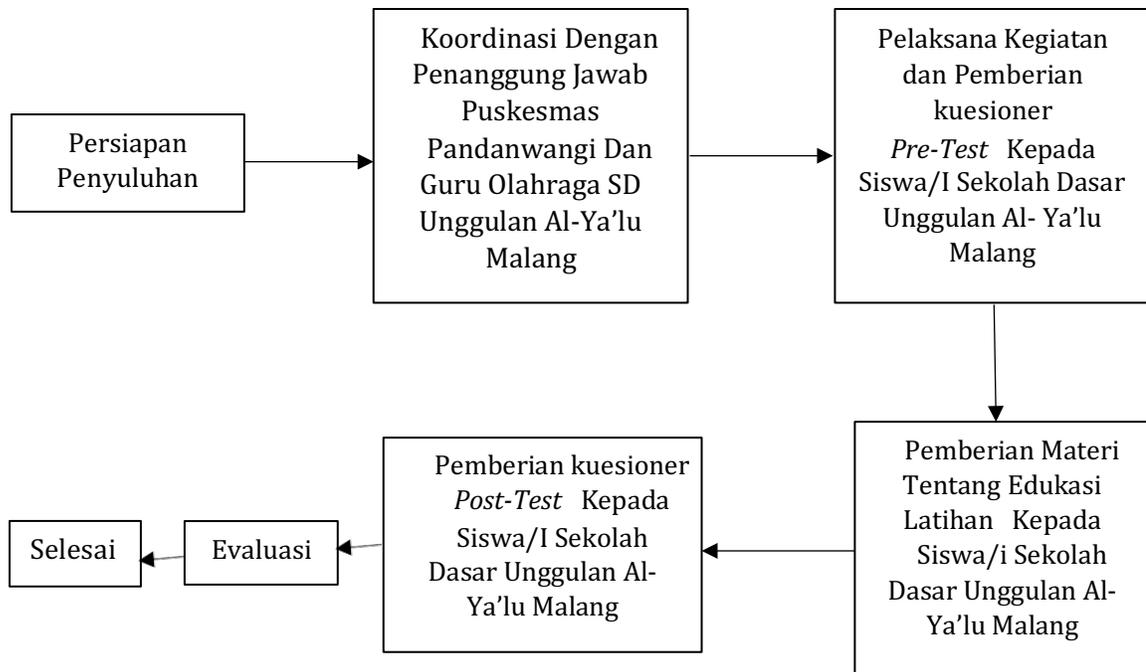
Masa anak-anak adalah masa yang penting untuk memperhatikan pertumbuhan maupun perkembangan. Berjalan merupakan salah satu keterampilan motorik yang paling jelas menandai kemandirian anak. Gerakan seperti berjalan, berlari, melompat ketika berolahraga melibatkan kaki sebagai pondasi tubuh dan sebagai penumpu berat badan (Nugroho, 2012). Kesehatan kaki merupakan salah satu faktor untuk mendukung proses pertumbuhan fisik. Pada fase ini terjadi perkembangan fungsi motorik kasar dimana apabila otot-otot pada kaki terutama otot *tibialis anterior* lemah maka akan terjadi penurunan *arcus* kaki dan akan mengganggu aktivitas anak.

*Flat foot* merupakan kelainan pada kaki dikarenakan lengkungan pada *arcus medialis* menghilang atau tidak terbentuk saat anak berdiri dan berjalan (Anisafitri, 2021). Kondisi *flat foot* akan berdampak pada kemampuan fungsional khususnya kemampuan mobilitas penurunan keseimbangan, penurunan kelincahan dan kecepatan jalan, serta peningkatan resiko jatuh. Dalam jangka panjang, *flat foot* akan menyebabkan nyeri pada telapak kaki, pergelangan kaki dan lutut, dan juga akan mengalami trauma akut yang berulang sehingga terjadinya deformitas pada kaki. Cara berjalan anak karena obesitas, genu valgum, kelemahan otot dan ligamen mampu memperparah keadaan kaki datar atau *flat foot*. (Harris *et al.*, 2004). Lengkung arkus umumnya mulai terbentuk pada saat bayi sudah mulai berjalan dan terbentuk pada usia 2-5 tahun (Nisa *et al.*, 2020). Kejadian *flat foot* pada anak usia 6 tahun adalah 24% dan Sebagian anak menunjukkan perkembangan normal lengkungan telapak kaki pada usia 10 tahun (Zubaidi and Pudjiastuti, 2018). Dan pada anak laki-laki cenderung lebih besar mengalami *flat foot* dibandingkan dengan anak perempuan. Menurut Akbar (2022) jumlah populasi anak di dunia yang mengalami *flat foot* sekitar 20-30% anak. Prevalensi anak dengan kelainan bentuk kaki di Taiwan pada tahun 2006 dari 18.006 anak usia 6-12 tahun yang mengalami kaki datar sekitar 2499 atau 13,88% anak, dan kaki dengan arkus tinggi sekitar 237 atau 1,32% anak (Li-wei *et al.*, 2006). Dan hasil survey yang dilakukan di SDN Cobleng 2 Bandung diperoleh 6 dari 33 siswa (18%) memiliki kecenderungan *flat foot* (Akbar, 2022)

Fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan yang diberikan kepada individu untuk mengembangkan, memulihkan, dan memelihara gerak dan fungsi tubuh dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak dan fungsi tubuh serta komunikasi (Kemenkes, 2015). Sehingga peran fisioterapi dalam kegiatan ini adalah memberikan edukasi, promosi serta latihan yang dilakukan saat anak mengalami *flat foot*, dampak yang terjadi serta untuk pencegahan terjadinya *flat foot*.

## II. METODE

Metode yang digunakan yaitu memberikan edukasi fisioterapi dengan promosi kesehatan tentang *flat foot* kepada siswa/i dengan rentang usia 11 tahun pada Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'Lu Kota Malang di Kelurahan Arjosari dengan menggunakan poster sebagai media promosi. Skala yang digunakan adalah skala likert yang berisi 3 pertanyaan tentang *flat foot* dengan jawaban "ya" dan "tidak" serta digunakan untuk bahan evaluasi *pre test* dan *post test* saat penyuluhan.



Bagan 1. Kerangka Kegiatan

Pada bagan diatas dimulai dengan persiapan penyuluhan yaitu dengan menyiapkan media promosi poster, kertas kuisisioner dan beberapa materi yang disampaikan. Selanjutnya koordinasi dengan penanggung jawab Puskesmas Pandanwangi serta Guru Olahraga Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'Lu Kota Malang, untuk menjaga kelancaran serta ketertiban saat kegiatan berlangsung. Pemberian kuesioner *pre test* pada siswa/i Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'Lu Kota Malang, bertujuan untuk melihat seberapa banyak pengetahuan siswa-siswi tentang materi yang akan disampaikan. Pemberian materi tersebut untuk memberikan pengetahuan tentang *flat foot* dari mulai definisi, dampak jika terkena *flat foot* serta latihan untuk penanganan jika adanya *flat foot* dan cara pencegahan. Setelahnya adalah pemberian kuesioner *post test*, untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pemaparan materi dan edukasi terkait dengan materi yang telah disampaikan. Dan yang terakhir yaitu evaluasi, untuk melihat apakah ada yang perlu diperbaiki dalam proses berlangsungnya pemberian edukasi atau penyuluhan saat itu.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Gambaran lokasi

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di Lapangan Jalan Araya Megah pada hari Rabu 23 Oktober 2024 pukul 08.00 WIB sampai dengan 11.00 WIB dan dihadiri oleh 15 siswa-siswi Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'lu Kota Malang.

#### 2. Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan ini yang digunakan adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan dampak dari *flat foot*

dengan cara pemaparan materi dan memberikan beberapa contoh latihan penguatan dan di akhir sesi melakukan tanya jawab. Dibawah ini merupakan dokumentasi saat pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Dalam kegiatan materi edukasi fisioterapi tentang *flat foot* pada siswa-siswi Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'lu Kota Malang berjalan dengan lancar. Saat penyuluhan respon yang didapatkan juga baik dari para siswa-siswi yang hadir pada hari itu. Para siswa-siswi antusias dan mendengarkan dengan seksama materi-materi yang dipaparkan yaitu definisi, akibat dan penanganan *flat foot*. Siswa-siswi tertarik saat penyampaian materi karena adanya media poster dan gambar didalamnya. Dan kemudian melakukan sesi tanya jawab antar pemateri dengan siswa-siswi yang hadir.

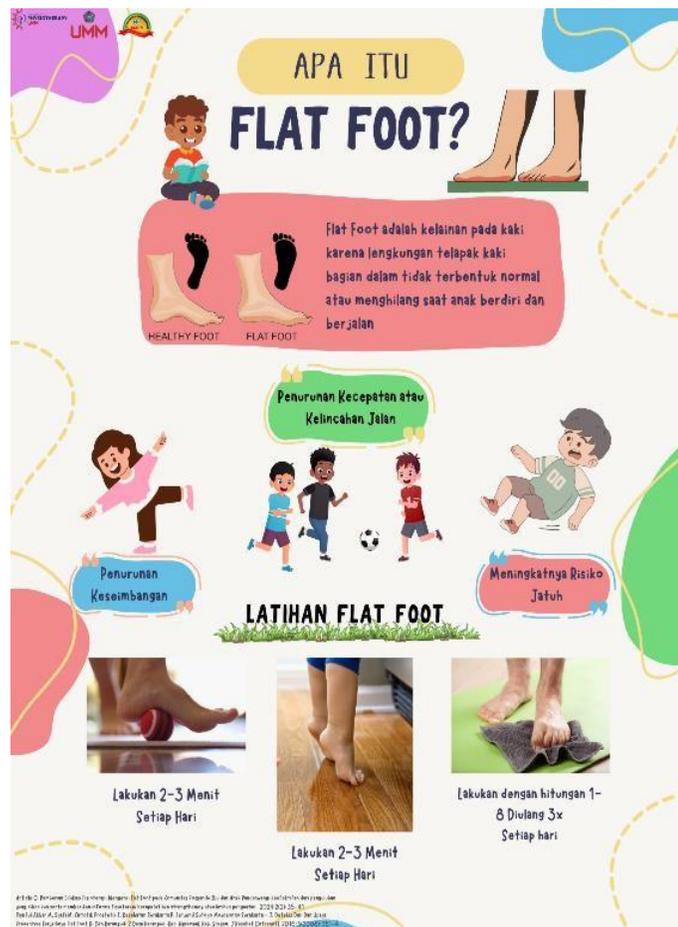
Pada penyuluhan tentang latihan ringan terhadap *flat foot* yang mampu dilakukan sendiri dirumah dengan latihan *Ball Roll Exercise*, *Heel Raises Exercise* untuk membentuk otot *tibialis anterior* yang salah satu termasuk otot stabilisator menjadi lebih kuat dan lengkung kaki tetap pada batas normal. Latihan-latihan ini mampu menurunkan ketegangan dan merilekskan ligament yang tegang pada bagian lengkung kaki atau kaki bawah (Ariani *et al.*, 2014). Pada dosis latihannya dilakukan selama 2 menit dalam 3 hari sekali (Aktifah *et al.*, 2020).

Keberhasilan penyuluhan yang dilakukan dengan evaluasi sebelum dan sesudah melakukan penyuluhan menggunakan *pre test* dan *post test*, dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan tentang definisi <i>flat foot</i>	10%	90%
Pengetahuan tentang dampak <i>flat foot</i>	0%	100%
Pengetahuan tentang latihan pada <i>flat foot</i>	0%	100%

Hasil evaluasi dari tabel dapat terlihat bahwa sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pada siswa-siswi Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'Lu Kota Malang sebanyak 15 orang dengan anak usia 11 tahun didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan bagi siswa-siswi Sekolah Dasar Unggulan Al-Ya'Lu Kota Malang. Hasil nilai persentase dari pengetahuan definisi sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 10% dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil persentase sebesar 90%. Untuk pemahaman pengetahuan tentang dampak *flat foot* dan latihan sebelum diberikan penyuluhan mendapatkan persentase sebesar 0% dan setelah diberikan penyuluhan ada peningkatan nilai persentase sebesar 100%. Dari hal ini dapat diketahui adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan, dan diharapkan pengetahuan ini nantinya dapat bermanfaat untuk mendeteksi secara dini terjadinya *flat foot* dan pencegahan dampak dari *flat foot*.



Gambar 2. Media Promosi

#### IV. KESIMPULAN

*Flat foot* merupakan keadaan kaki datar yang mengakibatkan penderitanya gampang capek dan sulit berjalan cepat yang pada akhirnya mengganggu aktifitas. Dengan melakukan penyuluhan kepada siswa/i mengenai *flat foot* dan memberikan contoh latihan untuk

mencegah *flat foot*, diharapkan dapat mengaplikasikannya serta dalam upaya kesehatan anak dan remaja terkait dengan deformitas kaki anak-anak. Perlunya pemahaman mengenai *flat foot* pada anak dan masyarakat agar melalui kerjasama dengan Puskesmas sekitar kota Malang. Dan terutama orang tua diharapkan memantau perkembangan permukaan kaki pada anak agar tidak terjadi keluhan nyeri pada kaki dan dapat dihindari sejak dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, L., Wibawa, A., & Muliarta, I. M. (2014). Aplikasi Heel Raises Exercise Dapat Meningkatkan Lengkungan Kaki Dan Keseimbangan Statis Pada Anak-Anak Flat Foot Usia 4-5 Tahun Di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 3 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 3(3).
- Akbar, M. S., & Syafi, M. (2022). DETEKSI DINI DAN UPAYA PREVENTIF TERJADINYA FLAT FOOT DI SDN KARANGUDI 2 DESA KARANGUDI KEC. NGRAMPAL, KAB. SRAGEN. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 1(01), 44-47.
- Harris, E. J., Vanore, J. V., Thomas, J. L., Kravitz, S. R., Mendelson, S. A., Mendicino, R. W., ... & Gassen, S. C. (2004). Diagnosis and treatment of pediatric flatfoot. *The Journal of foot and ankle surgery*, 43(6), 341-373.
- Kemenkes, (2015). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 65 TAHUN 2015. Proceedings of the National Academy of Sciences, 3(1), 1-10.
- Lathifah, N., Rosidah, N., & Ertitri, F. (2024). Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Flat Foot pada Komunitas Posyandu Ibu dan Anak Pandanwangi. *Health Care: Journal of Community Service*, 2(2), 35-4.
- Nisa, F., Aktifah, N., & Izzah, N. (2020). Perbedaan Efektivitas Strengthening Ball Roll Exercise dan Strengthening Heel Raises Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Pada Anak Flat Foot Usia 9-10 Tahun di Kecamatan Wonokerto. *Jurnal Penelitian Dan Pembangunan Kajen*, 4(1), 73-84.
- Nugroho, D. A. (2012). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Aplikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas Iii Sd Negeri 1 Gancang Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret belum di cetak*.
- Zubaidi, A. and Pudjiastuti, S.S. (2018) 'Efektivitas Peran Guru Pada Deteksi Dini Suspect Flatfoot Di Sekolah Dasar Kecamatan Ngemplak', *Jurnal Keterampilan Fisik*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.37341/jkf.v3i1.108>.