



## **Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai *Flat Foot* pada Komunitas Posyandu Ibu dan Anak Pandanwangi**

**Nisrina Oktaviani Lathifah<sup>1#</sup>, Nikmatur Rosidah<sup>2</sup>, Fika Ertitri<sup>3</sup>**

<sup>1-2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Pandanwangi

\*e-mail: [oktavianinirina27@gmail.com](mailto:oktavianinirina27@gmail.com), [nikmaturrosidah@umm.ac.id](mailto:nikmaturrosidah@umm.ac.id)<sup>2</sup>, [fikaertitri91@gmail.com](mailto:fikaertitri91@gmail.com)<sup>3</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.28

Received : September 1<sup>st</sup> 2024 Revised : September 25<sup>th</sup> 2024 Accepted : October 1<sup>st</sup> 2024

### **Abstrak**

Flat foot adalah keadaan dimana telapak kaki terlihat datar dan menyentuh tanah yang bisa menyebabkan tahap tumbuh kembang pada anak melambat. Sehingga penting bagi masyarakat terutama orang tua di posyandu ibu dan anak Pandanwangi untuk memahami tentang flat foot. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada komunitas posyandu ibu dan anak Pandanwangi tentang *flat foot* meliputi tanda gejala pencegahan serta penanganannya kepada anggota posyandu Pandanwangi. Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang *flat foot* kepada peserta posyandu ibu dan anak menggunakan poster sebagai media edukasi. Tanya jawab kepada peserta sebagaimana untuk mengukur keefektifan dan memberikan edukasi latihan mandiri. Kegiatan berjalan dengan lancar serta mudah dipahami oleh peserta posyandu ibu dan anak sehingga pada hasil evaluasi terdapat adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 0% hingga 85%. Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang kasus *flat foot*.

**Kata kunci:** edukasi fisioterapi komunitas, *flat foot*

### **Abstract**

*Flat foot is a condition where the soles of the feet look flat and touch the ground, which can cause a child's growth and development to slow down. So it is important for the community, especially parents at the Pandanwangi mother and child posyandu, to understand about flat feet. Therefore, there is a need to increase knowledge and understanding in the Pandanwangi mother and child posyandu community about flat feet, including signs, symptoms, prevention and treatment for members of the Pandanwangi posyandu. The method used is to provide physiotherapy education in the form of health promotion about flat feet to mother and child posyandu participants using posters as an educational medium. Questions and answers to participants to measure effectiveness and provide independent training education. The activities ran smoothly and were easily understood by the mother and child posyandu participants so that in the evaluation results there was an increase in participants' knowledge from 0% to 85%. Outreach activities can increase participants' knowledge about flat foot cases.*

**Key words:** community physiotherapy education, *flat foot*

## 1. PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang diberikan kepada individu untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh selama rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan pelatihan fungsi, dan komunikasi (Kemenkes, 2015).

Masyarakat yang menjadi sasaran pada pembahasan ini adalah anak-anak masa balita. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan di masa balita juga penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya (Inayah *et al.*, 2020). Tahap tumbuh kembang di masa ini adalah masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut dengan *golden age* atau tahap keemasan (Susanti *et al.*, 2022).

*Flat foot* adalah kelainan pada kaki karena lengkungan arkus medialis tidak terbentuk atau menghilang saat anak berdiri dan berjalan. Pada usia awal *flat foot* sering dikatakan normal karena arkus medialis tertutupi oleh jaringan lemak (Anisafitri, 2021). Lengkungan arkus umumnya mulai terbentuk pada saat bayi sudah mulai berjalan dan terbentuk pada usia 2-5 tahun. Kondisi *flat foot* akan berdampak pada kemampuan fungsional khususnya kemampuan mobilitas penurunan keseimbangan, peningkatan resiko jatuh dan penurunan kecepatan atau kelincahan jalan (Nisa *et al.*, 2020).

Sekitar 20-30% anak dari jumlah populasi anak di dunia yang mengalami *flat foot*. Menurut pendapat dari *American Academy of Orthopedic Surgeon* anak dengan umur 6 tahun dianggap memiliki kelainan jika belum memiliki arkus kaki atau lengkungan kaki (Maharani *et al.*, 2020). Sedangkan prevalensi anak dengan kondisi *flat foot* di Indonesia tepatnya di kota Surakarta pada tahun 2013 mencapai 27,5% dengan persentase anak laki-laki sebesar 52% dan anak perempuan sebesar 36% (Nisa & Aktifah, 2020).

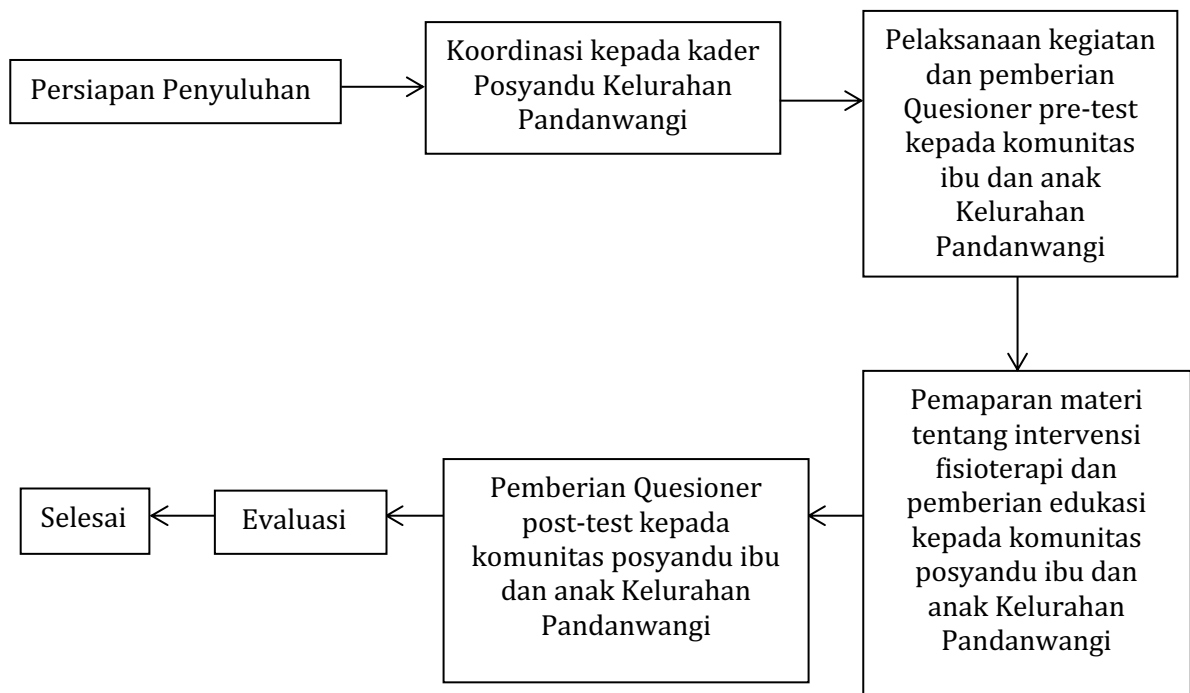
Penanganan fisioterapi yang sering digunakan untuk dalam hal itu adalah melakukan dua *strengthening ball roll exercise* dan *heel raises exercise*. Keduanya dilakukan dibagian kaki dan jari-jari kaki (Rofiah, 2020). *Heel raises exercise* dapat membentuk otot stabilisator menjadi semakin kuat sehingga dan lengkung kaki dapat meningkatkan salah satu komponen pertumbuhan yaitu keseimbangan. Sedangkan *strengthening ball roll exercise* dapat menurunkan ketegangan dan merilekskan ligamen yang tegang di bagian bawah kaki. Selain itu (Nurhidayanti *et al.*, 2020) menunjukkan ada efek pemberian latihan *strengthening* dengan *strengthening ball roll exercise* dan *heel raises exercise* terhadap pembentukan lengkung kaki.

Peran fisioterapi dalam kegiatan ini melakukan tindakan preventif dan promotif kepada komunitas ibu dan anak yakni memberikan pencegahan dan arahan apabila anak balita mengalami gejala untuk segera melakukan pemeriksaan. Pada kegiatan pemberian edukasi fisioterapi terkait *flat foot* yang dilakukan pada komunitas posyandu ibu dan anak Kec. Pandanwangi bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai *flat foot* tanda gejala serta penanganannya kepada anggota posyandu ibu dan anak Kelurahan Pandanwangi.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dengan pemberian edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang *flat foot* kepada komunitas posyandu ibu dan anak Kelurahan Pandanwangi dengan menggunakan poster sebagai media promosi. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post test* dengan beberapa pertanyaan kepada orang tua dari balita untuk mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa latihan *strengthening* atau latihan penguatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2023 di posyandu ibu dan anak Kelurahan Pandanwangi. Sasaran yang dituju yaitu semua anak balita yang memiliki kondisi *flat foot*. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada komunitas lansia Kelurahan Pandanwangi, Malang.



Bagan 1. Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan:

- Persiapan penyuluhan dengan menyiapkan poster, kertas questioner serta beberapa materi yang disampaikan.
- Koordinasi kepada Kader Posyandu Kelurahan Pandanwangi, untuk menjaga ketertiban serta kelancaran dan keberlangsungan acara.
- Pemberian kuesioner pre test pada komunitas ibu dan anak Kelurahan Pandanwangi, untuk melihat seberapa banyak pengetahuan pegawai tentang materi yang akan disampaikan.
- Pemaparan materi, untuk memberikan informasi pengetahuan tentang materi yang disampaikan.
- Pemberian questioner post test, untuk melihat apakah adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan paparan materi serta edukasi terkait materi yang telah disampaikan
- Evaluasi, untuk melihat apa yang perlu diperbaiki dalam proses berlangsungnya penyuluhan.

Tabel 1. Kuesioner Pengetahuan Tentang *Flat Foot*

No.	Pertanyaan	Poin Ya	Poin Tidak
1)	Apakah anda tahu apa itu <i>flat foot</i> ?	20	0
2)	Pada usia berapa lengkung kaki anak terbentuk?	20	0
3)	Apa saja dampak dari <i>flat foot</i> pada anak?	20	0
4)	Latihan apa saja yang dilakukan untuk membentuk lengkungan pada telapak kaki?	20	0
5)	Langkah apa yang akan diambil orang tua ketika mengetahui buah hatinya dalam kondisi <i>flat foot</i> ?	20	0



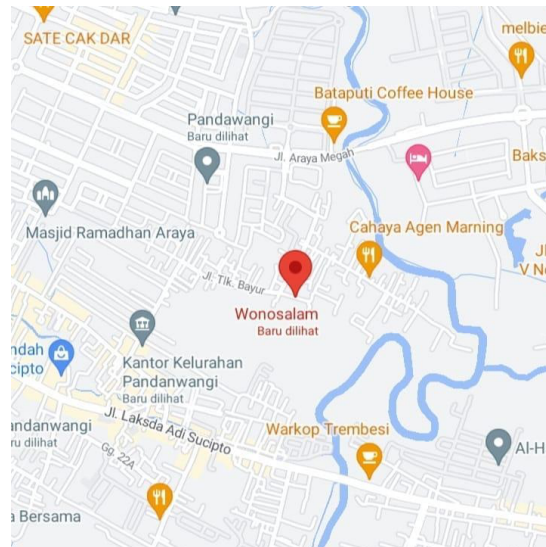
Gambar 1. Media Edukasi

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Tempat Pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan google maps yang terletak di balai Jln. Teluk Bayur, RW VII, Pandanwangi, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur 65126. Pada hari Rabu 18 Oktober 2023 kegiatan ini diawali dengan memberikan pengenalan dan memberikan informasi terkait diadakan penyuluhan tentang gambaran

peran orang tua tentang *flat foot*, dampak dan pencegahan latihan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM.



Gambar 2. Lokasi Kegiatan

#### b. Pelaksanaan

Pada kegiatan ini pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan terhadap *flat foot* dengan cara demonstrasi dengan beberapa latihan penguatan dan diakhiri dengan sesi Tanya Jawab. Materi yang disampaikan mengenai definisi, dampak, penanganan dengan menggunakan *Strengthening ball roll exercise*, dan *heel raises exercise*, pencegahan agar tidak menimbulkan gangguan *flat foot*. Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi tentang *flat foot* di posyandu ibu dan anak RW. 07 Pandanwangi berjalan baik dan lancar. Pada saat pemaparan penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari para peserta yang hadir pada saat posyandu berlangsung dengan peserta sekitar 10 orang ibu dan 10 orang anak. Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap mater-materi, yaitu definisi, dampak, dan

penanganan terhadap *flat foot*. Peserta antusias dengan materi yang disampaikan karena sebelumnya materi tersebut masih belum mereka ketahui. Selain itu, materi yang disampaikan menjadi menarik karena didukung dengan adanya gambar pada poster. Kemudian setelah itu dilakukan diskusi tanya jawab antara pelaksana dan peserta. Peserta merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang bagaimana cara penanganan pada kasus *flat foot*.

Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi penanganan terhadap *flat foot* yang dapat dilaksanakan sendiri dirumah dengan latihan *Strengthening Ball Roll Exercise* dan *Heel Raises Exercise* ini membentuk otot stabilisator menjadi semakin kuat sehingga lengkung kaki dapat meningkatkan komponen-komponen pertumbuhan. Selain itu, latihan-latihan ini dapat menurunkan ketegangan dan merileksasikan ligament yang tegang di bagian bawah kaki (Ariani, *et al.*, 2014). Untuk dosis penatalaksanaannya latihan dilakukan selama 2 menit dalam 3 hari sekali (Aktifah *et al.*, 2020).

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan tentang definisi <i>flat foot</i>	15%	85%
Pengetahuan tentang kapan lengkung kaki anak terbentuk	0%	85%
Pengetahuan tentang dampak <i>flat foot</i>	0%	85%
Pengetahuan tentang latihan pada <i>flat foot</i>	0%	85%
Pengetahuan tentang tindakan apabila anak dalam kondisi <i>flat foot</i>	0%	85%

Dari hasil evaluasi pada tabel 2 yaitu sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pada seluruh anggota komunitas posyandu ibu dan anak RW. 07 Pandanwangi Sebanyak 10 orang didapatkan hasil yaitu dapat meningkatkan pengetahuan bagi para komunitas posyandu ibu dan anak RW.07 Pandanwangi dengan hasil nilai persentase dari pemahaman definisi sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 15%, lalu setelah diberikan penyuluhan tentang pengetahuan definisi *flat foot* didapatkan hasil persentase sebesar 80%. Kemudahan untuk pemahaman pengetahuan tentang kapan lengkung kaki terbentuk, dampak, latihan dan tindakan sebelum diberikan penyuluhan di dapatkan nilai persentase sebesar 0% dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan peningkatan dengan nilai persentase sebesar 85%. Hal ini dapat berarti adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman, dan diharapkan nantinya pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan deteksi dini dan penatalaksanaan *flat foot* yang baik pada anak sendiri maupun kepala keluarga masyarakat lainnya.

#### 4. KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2023 di RW. 07 Pandanwangi dapat disimpulkan terealisasi dengan baik karena acara yang berlangsung lancar. Dimana dari hasil evaluasi 10 orang peserta diperoleh 8 orang terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang kasus *flat foot* dengan persentase 85%. Selain itu, kegiatan ini akan mengembangkan pengetahuan para orang tua khususnya ibu di posyandu ibu dan anak RW. 07 Pandanwangi mengenai *flat foot*. Manfaat penyuluhan yang telah dilakukan adalah meningkatnya pengetahuan pada ibu tentang *flat foot* pada anak serta mengetahui bagaimana cara memberikan penanganan latihan untuk menghindari terjadinya *flat foot*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Liza Wibawa, Ari Muliarti, 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.
- Inayah, R. N., Naufal, A. F., & Fis, S. (2020). *Uji Validitas Foot and Ankle Outcomes Questionnaire sebagai Alat Ukur Flat Foot*.
- Kemenkes. (2015). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 65 TAHUN 2015. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–10.
- Maharani, A. A. A. A., Wibawa, A., & Adiputra, I. N. (2020). Perbedaan Kelincahan Antara Normal Foot Dan Flat Foot Pada Anak Usia 10-12. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 7.
- Nisa, F., & Aktifah, N. (2020). Perbedaan Efektivitas Strengthening Ball Roll Exercise dan Strengthening Heel Raises Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Pada Anak Flat Foot Usia 9-10 Tahun. *Kajen*, 4(1), 73–84.
- Nurhidayanti, A. K. M., & Rini, I. (2020). *PENGARUH PEMBERIAN TOWEL CURL EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN ANAK FLAT FOOT USIA 7-9 TAHUN DI MAKASSAR EFFECT*. 4(2), 67–73.
- Rofiah, T. (2020). *Hubungan Antara Flat Foot dengan Kelincahan pada Anak Usia 4-6 Tahun di TK Yaa Bunayya Integral Jayapura*. *lim*(2009), 1–25.
- Susanti, N., Nahdliyyah, A. I., Hermawan, A., & Elsant, F. A. (2022). Penyuluhan dan Pelatihan Fisioterapi Pada Anak Dengan Kondisi ISPA Menggunakan Modalitas Baby Massage dan Clapping di Komunitas Posyandu Balita. *Surya Abdimas*, 6(4), 679–689.