

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* DAN *STRETCHING* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *FASCIITIS PLANTARIS* PADA *SALES
PROMOTION GIRLS* PENGGUNA *HIGH HEELS*
DI MATAHARI DEPARTMENT STORE SOLO SQUARE
SURAKARTA**



Skripsi

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun oleh :

Riza Mufti Septiani

J 120151125

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* DAN *STRETCHING* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *FASCIITIS PLANTARIS* PADA *SALES
PROMOTION GIRLS* PENGGUNA *HIGH HEELS*
DI MATAHARI DEPARTMENT STORE SOLO SQUARE
SURAKARTA**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program

S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH MYOFASCIAL RELEASE DAN STRETCHING TERHADAP
PENURUNAN NYERI FASCIITIS PLANTARIS PADA SALES
PROMOTION GIRLS PENGGUNA HIGH HEELS
DI MATAHARI DEPARTEMENT STORE
SURAKARTA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

Riza Mufti Septiani
J120151125

Teah disetujui oleh:

Pembimbing 1



Dwi Kurniawati Sst.Ft, M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH MYOFASCIAL RELEASE DAN STRETCHING TERHADAP
PENURUNAN NYERI FASCIITIS PLANTARIS PADA SALES
PROMOTION GIRLS PENGGUNA HIGH HEELS
DI MATAHARI DEPARTMENT STORE SOLO SQUARE
SURAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

RIZA MUFTI SEPTIANI
NIM. J120151125

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 9 Agustus 2016
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Nama Penguji

1. Dwi Kurniawati, SST.FT, M.Kes
2. Maskun Pudjianto, SMPH, M.Kes
3. Agus Widodo, SST.FT, S.KM, M.Fis



Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP : 195311231983031002

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riza Mufti Septiani

NIM : J120151125

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Strata- 1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh myofascial Release dan stretching terhadap penurunan nyeri pada sales promotion girls pengguna high heels di matahari department store solo square surakarta

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 11 Agustus 2016

Peneliti



Riza Mufti Septiani

MOTTO

**“ THE BIG OR SMALL THE PROBLEM IS, DEPENDS ON HOW WE
HANDLE IT”**

“Besar Atau Kecilnya Masalah, Tergantung Kita Bagaimana Menyelesaikannya”

**“IF YOU FAIL A THOUSAND TIMES, STAND UP MILLIONS OF TIMES,
BECAUSE YOU DON'T KNOW HOW CLOSE YOU'RE TO SUCCESS”**

“Jika Kita Jatuh Ribuan Kali, Berdirilah Jutaan Kali. Karena Kita Tidak Tahu
Seberapa Dekat Kita Dengan Kesuksesan”

PERSEMBAHAN

- Syukur Alhamdulillah selalu terucap atas segala limpahan nikmat dan segala hidayah serta karunia yang telah diberikan ALLAH SWT yang Maha segalaNYA sehingga bisa menyelesaikan Tugas ini dengan lancar dan baik.
- Ayah Ibu terSayang terima kasih atas semua cinta dan kasih sayang serta dukungannya dan Do'a selama ini. Yang selalu sabar dan tak kenal lelah membimbingku hingga meraih cita-citaku.
- Rima Apriana Syam Ambarwati kakaku tercinta, terima kasih telah memberiku semangat dalam menyelesaikan Tugas ini.
- Kak ayu, kak indah, kak anggra, adilla, devita teman satu kos yang selalu menyemangatiku, yang nemenin nglembur Skripsi, terima kasih atas waktu kalian, cinta kalian. I love you so much.
- Teman-teman Fisioterapi angkatan 2012 terutama D3 BINTANG, senang sekali bisa berteman dengan kalian semua, terima kasih atas canda tawa yang setiap kuliah ngga pernah absen, selalu bikin onar, tapi tanpamu aku butiran debu.
- Ibu Dwi selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya, mengarahkan dan membimbing dalam penyusunan Skripsi ini sehingga bisa terselesaikan dengan baik.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur “ Alhamdulillah “ penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmad, taufik dan hidayah-Nya serta dengan usaha sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memenuhi satu tugas akhir

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan karya tulis ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materiil hingga terselesaikannya proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Bambang Setiadji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Suwadi M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati SST.FT., M.Sc. selaku Kepala Prodi Fisioterapi.
4. Ibu Dwi Kurniawati SST.Ft.,M.Kes selaku Pembimbing Akademik penulis yang telah memberikan bimbingannya dari awal penulis hingga terselesaikannya penulisan proposal skripsi ini.
5. Dosen – dosen Prodi Fisioterapi yang telah mengajarkan berbagai ilmu kepada penulis
6. Staf dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

7. Ayah dan Ibu tercinta yang telah banyak membantu dan mendorong semangat penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Teman- teman terbaikku, yang selalu memberikan motivasi kepada penulis,

Akhirnya dengan kerendahan hati penulis berharap semoga proposal skripsi yang telah tersusun ini dapat berguna sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya. Dan sedikit banyak akan menambah khasanah bagi dunia keilmuan dan pendidikan. Pada akhirnya akan dapat bermanfaat bagi kalangan akademik pada khususnya dan pada masyarakat luas pada umumnya. Penulis berharap semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada mereka yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Surakarta, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
DEKLARASI.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kerangka Teori.....	6
1. <i>High Heels</i>	6

2. <i>Fasciitis Plantaris</i>	6
a. Definisi.....	6
b. Biomekanik.....	8
c. Nyeri Pada <i>Plantar Fascia</i>	9
d. Tanda dan Gejala	10
3. Myofascial Release	11
a. Definisi.....	11
b. Teknik <i>Myofascial Release</i>	13
c. Pengaruh <i>Myofascial Release</i> pada <i>Fasciitis Plantaris</i>	14
4. Stretching	15
a. Definisi.....	15
b. Teknik Stretching.....	15
c. Pengaruh <i>Stretching</i> pada <i>Fasciitis Plantaris</i>	16
5. Nyeri dengan Skala VDS	17
B. Kerangka berpikir	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
C. Populasi Dan Sampel.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	22
D. Variabel Penelitian.....	22
E. Definisi Konseptual	23
F. Definisi Operasional	24

G. Jalannya penelitian.....	25
H. Teknik Analisa Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian.....	28
1. Gambaran Umum.....	28
2. Karakteristik Berdasarkan Responden.....	28
3. Deskripsi Data.....	30
4. Pengujian Hipotesis	31
B. Pembahasan	33
1. Karakteristik Responden.....	33
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	33
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Heels	34
2. Pengaruh Pemberian <i>Myofascial Release</i> untuk Menurunkan Nyeri	35
3. Pengaruh Pemberian <i>Stretching</i> untuk Menurunkan Nyeri	36
4. Perbedaan Pengaruh Perlakuan <i>Myofascial Release</i> dengan <i>Stretching</i> dalam Menurunkan Nyeri pada <i>Fasciitis Plantaris</i>	39
C. Keterbatasan Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar 2.1 <i>Plantar Muscle</i>	8
Daftar Gambar 2.2 Teknik <i>Myofascial Release</i>	14
Daftar Gambar 2.3 Latihan <i>Wall Stretches</i>	16
Daftar Gambar 2.4 Kerangka Berfikir	18
Daftar Gambar 2.5 Kerangka Konsep	19

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	20
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur.....	28
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tinggi Heels	29
Tabel 4.3 Sebaran Data Nilai Nyeri Sebelum Perlakuan	30
Tabel 4.4 Sebaran Data Nilai Nyeri Setelah Perlakuan	30
Tabel 4.5 Hasil Uji Pengaruh <i>Pre Test-Post Test</i> Kelompok 1	31
Tabel 4.6 Hasil Uji Pengaruh <i>Pre Test-Post Test</i> Kelompok 2	32
Tabel 4.7 Hasil Uji Beda Kelompok 1 dan Kelompok 2	33

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Pre Post Test Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	40
---	----

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2016

RIZA MUFTI SEPTIANI/J120151125

“PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* DAN *STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI *FASCIITIS PLANTARIS* PADA *SALES PROMOTION GIRLS* PENGGUNA *HIGH HEELS* DI MATAHARI DEPARTMENT STORE SOLO SQUARE SURAKARTA”

(Dibimbing Oleh Dwi Kurniawati, Sst.Ft, M.Kes)

Latar Belakang: *Fasciitis plantaris* adalah suatu kondisi terjadinya peradangan yang terjadi akibat *overstretch* pada *Fascia plantaris*. *Fascia plantaris* (aponeurosis) adalah serabut fibrosus dari jaringan ikat yang berasal dari tuberositas medial kalkaneus berjalan longitudinal ke *metatarsophalangeal joint* membentuk arkus longitudinal medial pada kaki.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui pengaruh pemberian *Myofascial Release* dan *Stretching* terhadap penurunan nyeri *Fasciitis plantaris* pada *Sales Promotion Girls* pengguna *High heels* di PT. Matahari Solo Square Surakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *Eksperiment*, dengan menggunakan pendekatan *Quasi Eksperiment* atau *Eksperiment* semu karena semua variabel tidak semua dikontrol oleh peneliti dengan desain penelitiannya adalah *Pre and Post test with two Group Desain*. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan program SPSS. Uji pengaruh dengan menggunakan *Wilcoxon test* sedangkan uji beda pengaruh dengan menggunakan *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian: Pada kelompok I adanya pengaruh *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri dengan nilai signifikan $p=0,006$ ($p<0,05$). Sedangkan pada kelompok II adanya pengaruh *Stretching* terhadap penurunan nyeri dengan nilai signifikan $p=0,002$ ($p<0,05$). Pada uji beda pengaruh antara *Myofascial Release* dan *Stretching* didapatkan nilai $p=0,007$ ($p<0,05$).

Kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan pemberian *myofascial release* dan *stretching* terhadap penurunan nyeri *fasciitis plantaris*. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pemberian *myofascial release* dengan *stretching* terhadap penurunan nyeri *fasciitis plantaris*. *Stretching* lebih baik di dalam menurunkan nyeri pada pasien *fasciitis plantaris* dibandingkan dengan *Myofascial release*.

Kata Kunci: *Fasciitis Plantaris, Myofascial Release, Stretching*.

ABSTRACT

Latar Belakang : *Fasciitis plantaris is a condition of inflammation that results from the occurrence of overstretch in the Fascia plantaris. Plantaris (aponeurosis) fascia is fibers fibrosus of connective tissue that is derived from the medial calcaneus tuberosity runs longitudinally to the metatarsophalangeal joint medial longitudinal arkus forming in the legs.*

Research Objectives : *to know how the granting of Myofascial Release and Stretching against a decrease in pain Fasciitis plantaris on Sales Promotion Girls High heels user PT. Matahari Square Solo, Surakarta*

Research Methods : *This type of research is alphabets experiment, using the approach of Quasi alphabets experiment or pseudo alphabets experiment because all variables are not all controlled by researchers with the research design is a Pre and Post test with two Group design. The research results were analyzed using the SPSS program. Test of influence by using the Wilcoxon test while the test different influences using Mann Whitney*

Research Results : *On the existence of the Group I the influence of Myofascial Release against a decrease in pain with significant value $p = 0.006$ ($p < 0.05$). While in Group II the presence of the influence of Stretching against a decrease in pain with significant value $p = 0.002$ ($p < 0.05$). On the influence of different test between Stretching and Myofascial Release obtained the value of $p = 0.007$ ($p < 0.05$).*

Conclusion : *There is a significant influence on the awarding of myofascial release and stretching against a decrease in pain fasciitis plantaris. There is a difference significant influence between the granting of myofascial release with stretching against a decrease in pain fasciitis plantaris. Stretching is better in lowering a patient's pain fasciitis plantaris compared with Myofascial release.*

Key Words: *Fasciitis Plantaris, Myofascial Release, Stretching.*