Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Vol. 4, No. 5, Oktober 2026
E-ISSN 2985-3346

EDUKASI FISIOTERAPI PADA IBU - IBU TERKAIT FLAT FOOT DIPOSYANDU MELATI 2 KEL. KASIN, KEC. KLOJEN KOTA MALANG

PHYSIOTHERAPY EDUCATION ON FLAT FOOT AMONG WOMEN AT MELATI 2 POSYANDU, KASIN VILLAGE, KLOJEN DISTRICT, MALANG CITY

Rendra Pramudya Mahrdika[1*], Nikmatur rosidah[2]
Universitas Muhammadiyah Malang, Malang
subhanalbuswary@gmail.com

Article History:
Received: August 24th, 2026
Revised: October 10th, 2026
Published: October 15th, 2026

Abstract: *Flat foot, also known as pes planus, is a condition characterized by the lowering or collapse of the medial longitudinal arch of the foot, which may lead to alterations in body biomechanics, balance impairments, lower extremity pain, and limitations in functional activities. Limited public knowledge regarding flat foot contributes to low awareness of the importance of early detection and appropriate management. This community service program aimed to improve women's knowledge about flat foot through physiotherapy education at Melati 2 Posyandu, Kasin Village, Klojen District, Malang City. The methods employed included health education using leaflets, demonstrations of physiotherapy exercises, and knowledge assessment through pre-test and post-test questionnaires consisting of five questions related to flat foot. The activity involved 10 participants, including mothers of toddlers and community health volunteers (cadres). The pre-test results indicated that most participants had limited understanding of the definition, signs and symptoms, causes, prevention, and exercises for managing flat foot. Following the educational intervention, the post-test results demonstrated an improvement in participants' knowledge in nearly all assessed areas. Physiotherapy education was shown to be effective in enhancing community understanding of flat foot and may serve as a promotive and preventive strategy to maintain foot health and functional mobility..*

Keywords: *Flat Foot, Pes Planus, Physiotherapy Education, Community Health, Foot Health, Health Promotion.*

Abstrak

Flat foot atau pes planus merupakan kondisi yang ditandai dengan menurunnya atau hilangnya lengkungan longitudinal medial kaki sehingga dapat menyebabkan perubahan biomekanik tubuh, gangguan keseimbangan, nyeri pada ekstremitas bawah, serta keterbatasan aktivitas fungsional. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai flat foot menyebabkan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya deteksi dini dan penanganan yang tepat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai flat foot melalui edukasi fisioterapi

di Posyandu Melati 2 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet, demonstrasi latihan fisioterapi, serta evaluasi pengetahuan melalui kuesioner pretest dan posttest yang terdiri dari lima pertanyaan mengenai flat foot. Kegiatan diikuti oleh 10 peserta yang terdiri dari ibu balita dan kader posyandu. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami mengenai pengertian flat foot, tanda dan gejala, penyebab, pencegahan, serta latihan yang dapat dilakukan untuk penanganannya. Setelah diberikan edukasi, hasil posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan pada hampir seluruh peserta. Edukasi fisioterapi terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai flat foot sehingga dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan dan fungsi kaki.

Kata Kunci: Flat Foot, Pes Planus, Edukasi Fisioterapi, Posyandu, Kesehatan Kaki

PENDAHULUAN

Flat foot atau pes planus merupakan kondisi muskuloskeletal yang ditandai dengan menurunnya atau hilangnya lengkungan longitudinal medial kaki sehingga sebagian besar atau seluruh telapak kaki menyentuh permukaan saat berdiri. Kondisi ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa, dan sering kali tidak disadari oleh penderitanya. Meskipun pada beberapa individu flat foot tidak menimbulkan gejala, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan biomekanik yang berdampak pada fungsi gerak tubuh (Uritani et al., 2015). Lengkungan kaki memiliki fungsi penting dalam menopang berat badan, menyerap gaya benturan, menjaga keseimbangan, serta membantu efisiensi gerakan saat berjalan maupun berlari. Penurunan lengkungan kaki dapat mengakibatkan perubahan distribusi beban pada ekstremitas bawah sehingga meningkatkan risiko nyeri pada kaki, pergelangan kaki, lutut, pinggul, bahkan punggung bawah. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas fungsional dan menurunkan kualitas hidup (Banwell et al., 2018).

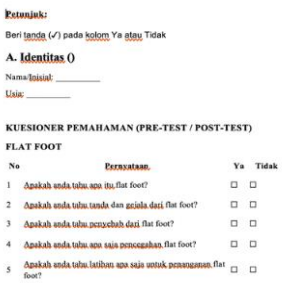
Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai flat foot menjadi salah satu faktor yang menyebabkan keterlambatan deteksi dan penanganan kondisi tersebut. Banyak masyarakat yang menganggap bentuk kaki datar sebagai kondisi normal sehingga tidak menyadari dampak yang dapat ditimbulkan terhadap sistem musculoskeletal (Camerota et al., 2020). Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai flat foot perlu diberikan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai tanda dan gejala, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan dan penanganannya. Fisioterapi memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan serta pemberian latihan yang bertujuan meningkatkan fungsi otot dan stabilitas kaki. Latihan seperti short foot exercise, heel raise exercise, dan peregangan tendon Achilles dapat membantu memperkuat otot intrinsik kaki, meningkatkan keseimbangan, serta mempertahankan fungsi lengkungan kaki (Buldt et al., 2018).

Posyandu Melati 2 Kelurahan Kasin merupakan salah satu fasilitas kesehatan berbasis masyarakat yang aktif menyelenggarakan kegiatan promotif dan preventif bagi masyarakat. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar peserta belum mengetahui mengenai flat foot dan latihan yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan kaki. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan edukasi fisioterapi terkait flat foot pada ibu-ibu di Posyandu Melati 2 Kelurahan Kasin sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan kaki dan fungsi gerak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Melati 2 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang dengan sasaran ibu-ibu yang aktif mengikuti kegiatan posyandu. Peserta kegiatan berjumlah 10 orang yang terdiri dari ibu balita dan kader posyandu. Kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai flat foot. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri dari lima pertanyaan mengenai pengertian flat foot, tanda dan gejala, penyebab, pencegahan, serta latihan yang dapat dilakukan untuk penanganan flat foot.

Setelah pelaksanaan pretest, peserta diberikan edukasi fisioterapi menggunakan media leaflet dan penyampaian materi secara langsung melalui metode ceramah, diskusi, serta tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian flat foot, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak terhadap fungsi gerak, serta latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selain itu, dilakukan demonstrasi latihan berupa short foot exercise, heel raise exercise, dan peregangan tendon Achilles yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot intrinsik kaki, meningkatkan fleksibilitas jaringan lunak, memperbaiki pola berjalan, dan mendukung fungsi lengkungan kaki. Setelah seluruh materi selesai diberikan, peserta diminta mengisi kuesioner posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi.



Petunjuk:

Beri tanda (✓) pada kolom Ya atau Tidak

A. Identitas ()

Nama/Inisial: _____

Usia: _____

KUESIONER PEMAHAMAN (PRE-TEST / POST-TEST)

FLAT FOOT

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah anda tahu apa itu flat foot?	☐	☐
2	Apakah anda tahu tanda dan gejala dari flat foot?	☐	☐
3	Apakah anda tahu penyebab dari flat foot?	☐	☐
4	Apakah anda tahu apa saja pencegahan flat foot?	☐	☐
5	Apakah anda tahu latihan apa saja untuk penanganan flat foot?	☐	☐



Gambar 1. Kuisioner SARC-F ***Gambar 2. Leaflet***

HASIL

PERTANYAAN	YA	TIDAK
Mengetahui pengertian flat foot	10%	90%
Mengetahui tanda dan gejala flat foot	0%	10%
Mengetahui penyebab flat foot	0%	10%
Mengetahui pencegahan flat foot	0%	10%
Mengetahui latihan untuk penanganan flat foot	0%	10%

Tabel 1. Hasil Kuisioner PRE-TEST

PERTANYAAN	YA	TIDAK
Mengetahui pengertian flat foot	100%	0%
Mengetahui tanda dan gejala flat foot	90%	10%
Mengetahui penyebab flat foot	90%	10%
Mengetahui pencegahan flat foot	100%	0%
Mengetahui latihan untuk penanganan flat foot	100%	0%

Tabel 2. Hasil Kuisioner POST-TEST

Kegiatan edukasi fisioterapi mengenai flat foot diikuti oleh 10 peserta yang terdiri dari ibu balita dan kader posyandu. Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan sebelum pemberian edukasi, diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai flat foot masih rendah. Sebanyak 9 peserta (90%) belum mengetahui mengenai flat foot dan hanya 1 peserta (10%) yang mengetahui tentang kondisi tersebut. Selain itu, seluruh peserta (100%) belum mengetahui tanda dan gejala flat foot, penyebab terjadinya flat foot, langkah-langkah pencegahan, maupun latihan yang dapat dilakukan untuk penanganan flat foot.

Setelah diberikan edukasi fisioterapi menggunakan media leaflet, sesi diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi latihan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta. Sebagian besar peserta telah mampu menjelaskan pengertian flat foot, mengenali

tanda dan gejala yang dapat muncul, memahami penyebab dan langkah pencegahan, serta mengetahui latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah untuk membantu memperbaiki fungsi kaki. Peningkatan hasil posttest menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai flat foot.



***Gambar 3*. Dokumentasi kegiatan**

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai flat foot. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta belum memahami mengenai definisi, tanda dan gejala, penyebab, langkah pencegahan, serta latihan yang dapat dilakukan untuk penanganan flat foot. Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai kesehatan kaki masih belum banyak diketahui oleh masyarakat.Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman yang ditunjukkan melalui hasil posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan menggunakan leaflet, diskusi interaktif, dan demonstrasi latihan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Media leaflet membantu peserta memahami materi secara visual, sedangkan demonstrasi latihan memberikan pengalaman langsung sehingga peserta lebih mudah memahami dan mempraktikkan latihan yang diajarkan.

Latihan yang diberikan dalam kegiatan ini berfokus pada penguatan otot intrinsik kaki dan peningkatan fleksibilitas tendon Achilles. Penguatan otot intrinsik kaki melalui short foot exercise diketahui dapat membantu meningkatkan stabilitas kaki dan mempertahankan lengkungan medial kaki. Selain itu, latihan heel raise dan peregangan tendon Achilles dapat membantu meningkatkan fungsi gerak serta memperbaiki pola berjalan pada individu dengan flat foot.

Kegiatan edukasi berbasis komunitas juga memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk memperoleh informasi kesehatan secara langsung dari tenaga kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai flat foot, diharapkan masyarakat mampu menerapkan latihan secara mandiri dan lebih memperhatikan kesehatan kaki sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan fungsi gerak di kemudian hari.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi fisioterapi mengenai flat foot pada ibu-ibu di Posyandu Melati 2 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang berjalan dengan baik dan mendapatkan respons

positif dari peserta. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai flat foot. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan melalui hasil posttest pada hampir seluruh peserta. Edukasi fisioterapi mengenai flat foot dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan kaki serta pentingnya latihan dalam menjaga fungsi gerak dan aktivitas sehari-hari.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pengabdi ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada kader diposyandu melati 2 kel. Kasin, kec. Klojen kota malang. yang telah mengizinkan peneliti untuk memberikan edukasi kepada komunitas lansia senam lien tien kung yang turut terlibat secara langsung dalam mensukseskan kegiatan penyuluhan.

DAFTAR REFERENSI

Banwell, H. A., Paris, M. E., Mackintosh, S., & Williams, C. M. (2018). Paediatric flexible flat foot: How are we measuring it and are we getting it right? *Journal of Foot and Ankle Research*, 11(21), 1–9.

Buldt, A. K., & Menz, H. B. (2018). Incorrectly fitted footwear, foot pain and foot disorders: A systematic search and narrative review of the literature. *Journal of Foot and Ankle Research*, 11(43), 1–11.

Camerota, F., Galli, M., Cimolin, V., Celletti, C., & Albertini, G. (2020). The role of physiotherapy in musculoskeletal health promotion and prevention. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(3), 345–352.

Kim, M. K., Lee, Y. S., & Kim, J. S. (2016). Effect of short foot exercise on foot alignment and dynamic balance in subjects with flexible flatfoot. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(11), 3136–3139.

Moon, D. C., Kim, K., Lee, S. K., & Park, H. J. (2022). Effects of intrinsic foot muscle exercise on balance and foot posture in individuals with flexible flatfoot. *Healthcare*, 10(4), 685.

Uritani, D., Fukumoto, T., Matsumoto, D., Shima, M., & Tanaka, S. (2015). The relationship between toe grip strength and dynamic balance in healthy adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(12), 3737–3740.