

## INTISARI

Aisyah Ramadhanti  
NIM E2016003  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Ari Sapti Mei Leni, S.St.Ft., M.Or  
Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

### ***HEEL RAISES EXERCISE DAN TOWEL TOE CURL UNTUK PEMBENTUKAN ARKUS PADA ANAK FLAT FOOT***

#### INTISARI

**Latar Belakang :** Kaki merupakan anggota gerak yang mempunyai dua fungsi utama yaitu sebagai pondasi tubuh (*base of support*) dan pengungkit untuk berlari atau berjalan, salah satu bagian terpenting yang mempengaruhi muskuloskeletal dan biomekanik pada kaki adalah arkus pedis atau lengkungan kaki. Arkus pedis membantu elastisitas dan fleksibilitas dalam mempertahankan posisi statis dan kestabilan saat melakukan aktivitas. Kondisi keterlambatan perkembangan pada anak-anak yaitu gangguan pada kaki datar atau *flat foot* yang termasuk dalam gangguan muskuloskeletal. Hampir semua anak-anak dilahirkan dengan posisi telapak kaki datar atau *flat foot*. Postur kaki yang normal akan mulai terbentuk dari 5 tahun pertama dengan rentang usia 2-6 tahun. Usia pertama pada bayi kaki datar masih dianggap normal, tetapi jika ditemukan pada anak-anak berusia diatas 6 tahun akan menimbulkan keterlambatan kemampuan motorik. **Tujuan :** Untuk mengetahui prosedur latihan yang tepat untuk membantu pembentukan arkus pada anak *flat foot*. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu buku saku sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan fisioterapi dan orang tua dalam penanganan pembentukan arkus pada anak *flat foot*. **Hasil :** Media KIE buku saku ini akan disebar luaskan kepada fisioterapi dan orang tua yang memiliki anak sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi. **Kesimpulan :** Sebagai media edukasi dan informasi kepada fisioterapi dan orang tua dan memudahkan dalam melakukan intervensi *heel raises exercise* dan *towel toe curl*.

**Kata kunci :** *Flat Foot*, Anak, *Heel Raises Exercise* dan *Towel Toe Curl*, Buku Saku

Aisyah Ramadhanti  
NIM E2016003  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Ari Sapti Mei Leni, S.St.Ft., M.Or  
Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

## ***HEEL RAISES EXERCISE AND TOWEL TOE CURL FOR FORMING FLAT FOOT CHILDREN***

### ***SUMMARY***

***Background:*** The foot is a limb that has two main functions, namely as a body foundation (base of support) and a lever for running or walking, one of the most important parts that affect the musculoskeletal and biomechanics of the foot is the arch of the pedis or the arch of the foot. The arch pedis helps elasticity and flexibility in maintaining a static position and stability during activities. The condition of developmental delay in anal-children, namely flat feet or flat foot disorders, which is a musculoskeletal disorder. Almost all children are born with flat feet. Normal leg posture will begin to form from the first 5 years with an age range of 2-6 years. The first age in flat feet babies is still considered normal, but if it is found in children over 6 years old, it will cause delays in motor skills. ***Purpose:*** To find out the proper training procedure to help arch formation in flat foot children. ***Methods:*** The method used is using IEC media, namely pocket books as a tool to improve knowledge and skills of physiotherapy and parents in handling arch formation in flat foot children. ***Result:*** This pocket book IEC media will be distributed to physiotherapists and parents with children as an easy and practical guide in conducting interventions. ***Conclusion:*** As a medium of education and information for physiotherapists and parents and facilitate the intervention of heel raises exercises and towel toe curls. ***Keywords:*** Flat Foot, Children, Heel Raises Exercise and Towel Toe Curl, Pocket Book