

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Dari uraian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Plantar fasciitis* adalah nyeri pada telapak kaki karena inflamasi pada *fascia plantaris*, yaitu selaput otot *plantaris* yang ada di sepanjang telapak kaki. Nyeri seringkali dirasakan di area tumit
2. Modalitas *Ultrasound* (US) dapat mengurangi nyeri pada kasus *plantar fasciitis*
3. Modalitas *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) dapat mengurangi nyeri pada kasus *plantar fasciitis*
4. Terapi latihan *self-stretching* dapat mengurangi nyeri pada kasus *plantar fasciitis*
5. Terapi latihan *Self-Myofascial Release* dapat mengurangi nyeri pada kasus *plantar fasciitis*

#### 5.2 Saran

1. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat memahami tentang *plantar fasciitis* dan jika memiliki keluhan atau gejala *plantar fasciitis* seperti yang dijelaskan diatas sebaiknya secepatnya di periksakan ke dokter atau fisioterapi agar mendapat perawatan lebih lanjut

2. Bagi pasien dan keluarga

Dari hasil studi kasus yang dilakukan, pasien mengalami penurunan nyeri yang signifikan. Oleh karena itu penulis berharap pasien untuk tetap berlatih dirumah dengan rajin sesuai yang diajarkan. Dan untuk keluarga pasien agar tetap memotivasi dan mengingatkan pasien untuk terus berlatih dirumah untuk mempercepat proses penyembuhan pasien