

**Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi *Drop Foot Bilateral* dengan Modalitas *Infra Red*,  
*TENS* dan *Terapi Latihan***

**Annisa Nisfi Mintasnim, Zuyina Luklukaningsih, Rima Yunita Sari**  
Program Studi Fisioterapi Universitas Widya Dharma Klaten  
annisapip11@gmail.com

**ABSTRAK**

*Drop Foot* merupakan seseorang yang tidak mampu mengangkat kaki bagian depan Ketika berjalan. kejadian ini dilaporkan sekitar 19 per 100.000 orang atau 1% sampai 2% dari seluruh penderita yang terdiagnosa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi dengan problematika nyeri, Keterbatasan lingkup gerak sendi dan kekuatan otot yang menurun. Permasalahan tersebut menjadi alasan peneliti menggunakan modalitas terpilih seperti *Infra Red*, *TENS* dan terapi Latihan berupa *Ankle pump* Pada bulan februari hingga maret yang bertempat di RSUD Bagas Waras Klaten. Pengambilan data study kasus penatalaksanaan fisioterapi dengan modalitas *Infra Red*, *TENS* dan terapi Latihan berupa *Ankle pump* yang mendapatkan hasil dengan berkurangnya nyeri tekan pada terapi ke 6 (T6) menjadi 1 dari nilai 4 (T0), meningkatnya lingkup gerak sendi 5° pada setiap pertemuan di sisi *sinistra*, serta peningkatan kekuatan otot pada terapi ke 6 (T6) menjadi nilai 3 dari 1 (T0). Peneliti menyarankan kepada masyarakat untuk mengurangi aktivitas seperti mengangkat beban terlalu berat agar dapat mengurangi terjadinya *spondylosis* sehingga angka kasus *Drop Foot* tidak terus meningkat.

**Kata kunci :** *Drop foot*, *ankle Pump*, fisioterapi

**ABSTRACT**

*Drop Foot* is someone who is unable to lift the front foot when walking. This incident is reported to be around 19 per 100,000 people or 1% to 2% of all diagnosed sufferers. The aim of this research is to determine the management of physiotherapy with pain problems, limited range of motion of joints and decreased muscle strength. These problems are the reason researchers use selected modalities such as *Infra Red*, *TENS* and exercise therapy in the form of an ankle pump from February to March at the Bagas Waras Regional Hospital, Klaten. Collecting case study data on physiotherapy treatment using *Infra Red* modalities, *TENS* and exercise therapy in the form of an Ankle pump which resulted in reducing pressure pain in the 6th therapy (T6) to 1 from 4 (T0), increasing the range of joint movement by 5° at each meeting on the left side, as well as increasing muscle strength at the 6th therapy (T6) to a value of 3 from 1 (T0). Researchers advise the public to reduce activities such as lifting heavy weights in order to reduce the occurrence of *spondylosis* so that the number of *Drop Foot* cases does not continue to increase.

**Keywords :** *Drop Foot*, *ankle Pump*, *fisioterapy*

## 1. PENDAHULUAN

Aktivitas manusia memiliki keragaman masing-masing dari yang ringan, sedang hingga yang berat. semua aktivitas dilaksanakan secara terus menerus dan tanpa adanya pemeriksaan tentang Kesehatan fungsional maka dapat menimbulkan permasalahan salah satunya *Drop Foot*. *Drop Foot* dapat diartikan sebagai tidak sanggupnya tubuh seseorang dalam melakukan Gerakan *dorso fleksi* sehingga mengakibatkan gangguan pada fase berjalan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-harinya. Hal ini dapat terjadi karena adanya tekanan saraf sumsum tulang belakang (Vertebra) bagian lumbal yang mempercabangi saraf peroneal. Pada Saraf peroneal ini mempersarafi otot tibialis anterior yang memiliki fungsi untuk memfasilitasi Gerakan *dorso fleksi* pada punggung kaki (Adityawarna & Wahyudana, 2021). Salah satu kompresi pada tulang belakang yang dapat memicu terjadinya *Drop Foot* karena adanya *spondylosis*. Jumlah kejadian ini dilaporkan sekitar 19 per 100.000 orang atau 1% sampai 2% dari seluruh penderita yang terdiagnosa (Setiawan et al., 2021).

*Spondylosis* lumbal dapat berarti perubahan pada persendian tulang belakang yang ditandai dengan menurunnya kualitas diskus intervertebralis yang disertai dengan perubahan pada tulang dan jaringan lunak serta pertumbuhan tulang yang berlebihan (osteofit), terlebih di bagian anterior, lateral, dan posterior. Sisi tepi superior dan inferior vertebra sentral (korpus) (Munzirin, 2020). Jika hal tersebut tidak diperhatikan maka dapat terjadi *Drop Foot* diartikan sebagai ketidakmampuan karena terjadinya kelemahan untuk mengangkat kaki atau menarik kaki menjauhi tumit (*dorso fleksi*).

Seorang penderita *Drop Foot* secara umum memiliki keluhan utama, diantaranya kelemahan pada otot yang mengakibatkan sulit Bergeraknya kaki ke arah mendekati tubuh (*dorsi fleksi*) dan keluar (*eversi*). Pada posisi *Drop Foot* ini menjadikan gerak yang terbatas karena tidak aktifnya status otot penggerak pada salah satu sisi gerakanya, apabila terjadi dalam waktu lama dapat menjadikan kontraktur. Keadaan ini dapat menimbulkan berubahnya postur yang akan menyebabkan terjadinya luka pada telapak kaki yang disebut *ulcerasi* (Abdurrachman & Rahman, 2022).

Fisioterapi merupakan aktivitas pelayanan di bidang kesehatan yang dilakukan oleh seorang fisioterapis untuk meningkatkan mutu hidup dengan tujuan mengembangkan, menjaga atau memperbaiki gerak dan fungsi yang mungkin dipengaruhi oleh aspek penuaan, cedera, penyakit, gangguan pada fisik atau faktor lingkungan. Metode yang digunakan meliputi manual menggunakan kontak langsung, peningkatan kemampuan gerak, penggunaan peralatan, melatih fungsi dan komunikasi (Dewi & Nesi, 2022). Fisioterapi juga memberikan intervensi berupa *Infra Red*, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* dan dipadukan dengan terapi Latihan yang berupa *Ankle pump* yang berguna untuk memaksimalkan perubahan kondisi pasien.

Nama Latin *infra* yang berarti "bawah", sedangkan merah merupakan warna dari cahaya terlihat "bawah merah" atau *Infra Red* (IR) merupakan pancaran gelombang elektromagnetik yang lebih panjang dari cahaya terlihat, tetapi lebih pendek dari panjang gelombang radio. (Rosa et al., 2022) . Stimulasi neuromuskular listrik transkutan (TENS) adalah alat fisioterapi dengan elektroda persegi panjang dengan diameter 50 x 50 mm pada kulit (Euromuscular, 2018) dapat membantu menstimulasi otot untuk dapat berkontraksi, sehingga menaikkan lingkup gerak sendi dan kekuatan otot.

Terapi Latihan dapat menjadi strategi fisioterapi yang memanfaatkan perkembangan fungsi tubuh baik secara aktif maupun tidak aktif untuk menjaga dan meningkatkan kualitas, ketekunan dan kapasitas kardiovaskular, keserbagunaan dan kapasitas Fungsi tubuh. Terapi Latihan dapat memberikan dampak positif terhadap penyembuhan terhadap kualitas tendon, ligamen, serta dapat meningkatkan kualitas otot yang dapat menjaga dan atau meningkatkan stabilitas perkembangan (Amalia et al., 2023).

Penatalaksanaan fisioterapi pada kondidi *Drop Foot Bilateral* ini peneliti memilih menggunakan *Ankle Pump Exercise* (APE) yang diartikan latihan

dengan cara menggerakkan ke bawah (fleksi plantar) dan ke bawah (dorsofleksi) pada sendi pergelangan kaki untuk meningkatkan aliran darah vena ke ekstremitas bawah dengan mengencangkan dan mengendurkan otot betis yang disarankan sebagai cara yang lebih efektif untuk mencegah terhalangnya aliran darah vena (Prastika et al., 2019).

Uraian pendahuluan diatas melatar belakangi penulis untuk mengetahui perubahan pada kondisi *Drop Foot* setelah dilakukannya penatalaksanaan fisioterapi dengan *Infra Red*, TENS dan Terapi Latihan menggunakan *ankle pump*.

## 2. METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode studi kasus bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan pada kondisi *Drop Foot* setelah mendapatkan intervensi fisioterapi yang terpilih diantaranya *Infra Red*, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* yang didukung dengan terapi Latihan dengan *Ankle Pump* sebagai home Program. Penelitian ini dilakukan dengan pada bulan february hingga maret 2024 di Poli Rehabilitasi Medik di RSUD Bagas Waras klaten, Peneliti menggunakan data yang berasal dari pemeriksaan anamnesis, pemeriksaan subyektif, IPPA (Inspeksi, Palpasi, Perkusi dan Auskultasi), Pemeriksaan Spesifik, diagnosa fisioterapi serta intervensi fisioterapi yang tercantum pada status klinis. Keluhan utama pasien diantaranya Ketika berjalan kaki kiri sedikit menendang disertai rasa nyeri yang diukur menggunakan *Visual Analogue Scale*, adanya lingkup gerak sendi yang terbatas yang diketahui dari pengukuran dengan Goniometer dan penurunan kekuatan otot di dapat dari *Manual Muscle Test*. Teknologi Fisioterapi yang digunakan meliputi *Infra Red*, *Transcutaneous electrical nerve stimulation* (TENS) dan terapi latihan menggunakan *ankle pump* sebanyak 6x terapi.

Subyek penelitian ini adalah pasien dengan inisial Tn.M berusia 49 tahun yang bekerja sebagai pedagang nasi goreng

dengan keluhan Ketika berjalan kaki sisi depan tidak dapat bergerak ke arah dorso fleksi dan Ketika berjalan sedikit menendang dengan adanya nyeri tekan pada tulang kering, kondisi pasien lebih nyaman Ketika pasien istirahat tidur dan lebih merasakan nyeri Ketika terlalu banyak berjalan. Mengetahui perubahan pasien dengan memberikan intervensi *Infra Red* yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri, TENS yang memberikan efek stimulasi dan terapi Latihan menggunakan *ankle pump* digunakan untuk peningkatan lingkup gerak sendi dan nilai kekuatan otot.

## 3. HASIL

Penelitian yang telah dilakukan pada bulan february-maret di RSUD Bagas Waras Klaten dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale***

Nyeri	Terapi	
	T0	T6
Diam	0	0
Tekan	4	1
Gerak	0	0

Dari **table 1.** hasil nilai nyeri terdapat pada nyeri tekan yang bernilai 4 pada penilaian sebelum dilakukan terapi menjadi 1 pada Terapi ke 6. Ketika pasien diam dan bergerak tidak merasakan nyeri sehingga nilai nyeri 0. Nyeri berkurang setelah diberikan *Infra Red*.

**Table 2. Hasil pengukuran Lingkup gerak sendi dengan goniometer**

Regio	Gerakan	Terapi	
		T0	T6
Ankle <i>Sinistra</i>	Plantar- dorso	5°-0°- 0°	15°-0°- 5°
	Eversi- Inversi	10°- 0°-20°	15°-0°- 20°
Ankle <i>Dextra</i>	Plantar- dorso	10°- 0°-5°	10°-0°- 5°
	Eversi- Inversi	15°- 0°-20°	15°-0°- 20°

Berdasarkan hasil pengukuran **table 2.** bahwasanya lingkup gerak sendi pasien tidak dapat *full Range of motion* karena

adanya *Drop Foot*. Pada pengukuran sebelum dilakukan terapi di dapat 5° untuk Gerakan plantar fleksi untuk Gerakan dorso fleksi 0° atau tidak ada Gerakan untuk regio ankle *sinistra*, regio ankle *sinistra* didapatkan nilai 15° untuk Gerakan plantar fleksi dan 20° gerakan dorso fleksi. Setelah diberikan *Transcutaneous Electrical Stimulation* (TENS) selama 6 kali terapi diperoleh hasil peningkatan lingkup gerak sendi regio *Ankle sinistra* menjadi 15° gerak plantar fleksi dan 5° untuk Gerakan dorso fleksi, pada regio *Ankle dextra* didapatkan nilai yang sama dari sebelum dilakukan terapi sehingga dikatakan belum ada peningkatan lingkup gerak sendinya.

**Tabel 3. Hasil pengukuran kekuatan otot dengan *Manual Muscle Test***

Gerakan	Terapi	
	T0	T6
Plantar	0	1
Dorso Fleksi	2	3
Eversi	2	3
Inversi	3	3

Pada **table 3.** dapat dikatakan adanya peningkatan kekuatan otot dari pemeriksaan sebelum dilakukan terapi hingga terapi yang ke 6 .peningkatan kekuatan otot ini didapat dari terapi Latihan yang berupa *Ankle pump* yang di berikan terapis kepada pasien untuk melakukan secara mandiri dirumah dan akan terlihat hasilnya Ketika datang ke terapi selanjutnya.

#### 4. PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini peneliti akan membahas tentang perubahan kondisi pasien yang seperti berkurangnya rasa nyeri, meningkatnya lingkup gerak sendi, dan peningkatan nilai kekuatan otot.

**NYERI** didefinisikan sebagai ciri sensori subyektif dan pengalaman emosional tidak menyenangkan yang berhubungan dengan rusaknya jaringan aktual dan potensial yang dijumpai dalam rasa sakit ketika konflik muncul (Suwarni & Nugroho, 2019). Peneliti memberikan intervensi yang berupa *Infra Red* yang

bertujuan untuk mengurangi nilai nyeri pada pasien.*Infra Red* (IR) di letakkan sekitar lumbal hingga kaki sampai *Ankle Dextra* maupun *Sinistra* selama 10-15 menit dengan jarak 30-45 cm. *InfraRed* (IR) yaitu alat yang diberikan fisioterapi kepada pasien dengan perantara sinar merah yang dipancarkan untuk memperlancar peredaran darah sehingga otot yang tegang dapat berkurang. *Infra Red* (IR) memiliki gelombang dengan panjang 1,5-5,6 mikron dengan capaian radiasi 5,6-1000 mikron dengan daya tembus 3,75 cm. Modalitas sinar merah ini kerap diberikan karena memberikan rasa hangat pada bagian superficial dengan tujuan untuk meghilangkan rasa nyeri, membantu dalam melancarkan aliran darah hingga dapat menurunkan peradangan(Halimah et al., 2022).

Keluhan nyeri tekan pada pasien ini didapat dari **table 1.** berkurang dengan pemberian intervensi *Infra Red* (IR) selama 6 kali terapi, pada pemeriksaan sebelum terapi (T0) berada di nilai 3 dan terjadi pengurangan nilai menjadi 1 pada terapi ke 6 (T6), pasien mengatakan lebih baik dalam aktifitas fungsional yang dilakuakn sehari hari setelah mendapatkan nilai nyeri yang berkurang. Pengurangan nyeri juga dapat terjadi jika diberikan intervensi *Transcutaneous Elektrikal Nerve Stimulation* atau sering disebut TENS. TENS adalah mengaplikasikan elektroda listrik pada permukaan kulit untuk mengurangi rasa sakit dengan cara memberikan stimulasi pada serabut saraf aferen yang tebal(Suwarni & Nugroho, 2019). TENS juga memiliki manfaat untuk membantu mengurangi nyeri dan menyusutkan bengkak dengan durasi penggunaan 10 menit dengan kekuatan 80-120 Hz(Herman & Komalasari, 2022). Alat ini digunakan pada lumbal dan regio yang dirasakan nyeri pada pasien dengan durasi 10 menit dengan intensitas sesuai toleransi pasien.

**LINGKUP GERAK SENDI** dengan nama lain *Range of motion* (ROM)

merupakan batasnya gerakan pada sendi secara normal. ROM menjadi tolak ukur untuk mengetahui ada atau tidak gangguan atau kelainan pada suatu regio sendi tertentu. ROM bisa disebut dengan kemampuan seseorang dalam menggerakkan bagian sendi pada beberapa bidang seperti sagital, transversal, dan frontal yang terbilang dalam derajat (Bintang et al., 2021). ROM pasien ditingkatkan dengan awalmula memberikan stimulasi pada pasien dengan TENS. Lingkup gerak sendi dan fungsional dapat meningkat secara efektif dengan modalitas TENS. *Transcutaneous Elektrikal Nerve Stimulation* bisa dijumpai di tempat praktek mandiri yang memberikan manfaat hipoalgesik atau meningkatnya sensitifitas nyeri. Hal tersebut terjadi karena rangsangan serabut aferen yang berdiameter besar (a beta) menghambat transmisi menaik yang menyampaikan ascenden pembawa informasi nyeri oleh serabut aferen yang berdiameter kecil (c dan a delta)(Studi & Fakultas, 2023) TENS merupakan implementasi elektroda yang diletakkan pada permukaan untuk membantu mengurangi rasa sakit dengan cara merangsang serabut saraf aferen yang tebal (Suwarni & Nugroho, 2019). Menurut hasil **table 2.** pasien ini mengalami peningkatan ROM yang signifikan pada sisi *Sinistra* 5° pada terapi ke 6(T6) dan sisi *Dextra* tetap pada derajat sebelum dilakukanya terapi 15°.

**KEKUATAN OTOT** dapat diketahui melalui *Manual muscle testing*(MMT) yaitu alat ukur yang digunakan untuk mengetahui nilai kekuatan otot dengan cara menginstruksikan pasien untuk melakukan gerakan dasar, kemudian bergerak melawan tahanan yang diberikan oleh fisioterapis(Agustianti & Herawati, 2022).

Penilaian MMT yang didapat dari **table 3.** mengalami peningkatan dari 2 pada (T0) menjadi 3(T6). Pasien mengalami peningkatan nilai tersebut dengan terapi latihan berupa ankle pump dengan Gerakan dorso fleksi dan plantar fleksi dengan kombinasi bantuan menggunakan

kain yang ditarik secara pasif oleh pasien , ankle pump dapat dilakukan sebanyak 8- 10 kali hitungan dengan 3 kali pengulangan.

Desain fisioterapi menggunakan Gerakan tubuh secara aktif atau bergerak sendiri maupun pasif yang diberi bantuan fisioterapis dengan tujuan untuk menjaga atau memperbaiki kapasitas kekuatan ketahanan tubuh dan kemampuan system kardiovaskuler (jantung) serta mobilisasi dan kemampuan fungsional disebut Terapi Latihan. Terapi Latihan dapat mempengaruhi perkembangan pada peremajaan kekuatan tendon, ligament dan dapat peningkatan kekuatan otot, sehingga membantu dalam mempertahankan atau memperkuat stabilitas gerak (Amalia et al., 2023). Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi Latihan dengan *Ankle Pump. Ankle Pump Exercise*(APE) merupakan latihan yang dilakukan dengan cara menggerakkan fleksi plantar dan dorso fleksi sendi pergelangan kaki dengan tujuan meningkatkan aliran darah vena ke ekstremitas bawah dengan mengontraksikan dan melenturkan otot betis, latihan ini direkomendasikan sebagai metode yang efektif untuk mencegah tromboemboli vena atau penyumbatan oksigen dan nutrisi yang menuju ke otak (Prastika et al., 2019). Pasien diberikan Latihan tersebut untuk dilakukan Kembali dirumah untuk menunjang adanya peningkatan kekuatan otot pada pasien.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penatalaksanaan Fisioterapi pada kondisi *Drop Foot* dengan modalitas *Infra Red* , *Transcutaneous Elektrikal Nerve Stimulation* dan *Ankle pump* dapat memberikan perubahan berupa peningkatan yang terjadi pada lingkup gerak sendi, penurunan nyeri tekan dan peningkatan nilai kekuatan otot. Peneliti menyarankan kepada masyarakat untuk mengurangi aktivitas seperti mengangkat beban terlalu berat agar dapat mengurangi terjadinya *spondylosis* sehingga angka kasus *Drop Foot* tidak terus meningkat.

## 6. REFERENSI

- Abdurrachman, & Rahman, F. (2022). *Physiotherapy Program for Patients with Peroneus Nerve Lesions (Drop Foot) in Leprosy Patients : Case Report*. 3, 1–8.
- Adityawarma, A. A. N. A. H., & Wahyudana, I. N. G. (2021). Herniasi nukleus pulposus lumbal multipel disertai kanal stenosis dengan drop foot syndrome dan atrofi otot unilateral: sebuah laporan kasus. *Intisari Sains Medis*, 12(3), 728–731. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i3.993>
- Agustianti, E. F., & Herawati, I. (2022). The Effectiveness of Exercise Therapy in Sprain Ankle Cases: Case Report. *Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 1905–1911.
- Amalia, A. S. R., Wanito Ambarsari, D., Wahyu putra, Y., & Suwarni, S. (2023). Pelayanan Fisioterapi Pada Sprain Ankle Di Desa Jatipuro Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten. *WIDHARMA - Jurnal Pengabdian Widya Dharma*, 2(01), 33–36. <https://doi.org/10.54840/widharma.v2i01.67>
- Bintang, S. S. B. S., Berampu, S., Saleha, M., Zannah, M., Sinuhaji, S., & Silaban, L. S. (2021). Seminar Pemberian Codman Pendular Exercise Terhadap Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Penderita Frozen Shoulder Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(1), 163–167. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.759>
- Dewi, N. K., & Nesi, N. (2022). Fisioterapi Kasus Pneumonia Pada Anak. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(1), 16–19. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v2i1.139>
- Euromuscular, E. L. N. (2018). *E n s m i c p*. 27(6), 495–503.
- Halimah, N., Pradita, A., & Jamil, M. (2022). Kombinasi Infrared dan William Flexion Exercise Efektif Menurunkan Nyeri dan Meningkatkan Fleksibilitas Otot Pada Kasus Low Back Pain Miogenik. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research " Forikes Voice")*, 13(4), 1076–1079.
- Herman, M., & Komalasari, D. R. (2022). Penatalaksanaan Fisioterapi Post Operative Anterior Cruciate Ligament: Studi Kasus. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(1), 31–35. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i1.21862>
- Munzirin, R. M. (2020). *Physiotherapy Management Condition of Low Back Pain Lumbar Spondylosis Using Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation and William Flexion Exercise Modalities at Pku Muhammadiyah Gamping Hospital*. 1(2), 48–56.
- Prastika, Supono, & Sulastyawati. (2019). Ankle Pumping Exercise and Leg Elevation in 30 Degree Has the Same Level of Effectiveness To Reducing Foot Edema At Chronic Renal Failure Patients in Mojokerto. *International Conference of Kerta Cendekia Nursing Academy*, 1(1), 241–248.
- Rosa, E. M., Iswanto, I., Loniza, E., Prasojo, I., & Ridha, N. (2022). Terapi Infra-Red Berbasis Android Untuk Meningkatkan Relaksasi Otot. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 499–504. <https://doi.org/10.18196/ppm.41.797>
- Setiawan, D., Pristianto, A., & Kunci, K. (2021). Program Fisioterapi pada Kondisi Drop Foot Pasca Total Hip Arthroplasty: A Case Report ARTIKEL INFO ABSTRAK. *Physio Journal*, 1(2).
- Studi, P., & Fakultas, F. (2023). *ABSTRAK Pendahuluan: Postur leher yang buruk terutama saat posisi statis berkepanjangan berdampak pada keluhan*. 11, 91–95.
- Suwarni, S., & Nugroho, F. (2019). Beda Efektivitas Pengaruh Pemberian TENS Dan Stretching Dengan lilt Dan Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus Sindroma Piriformis. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 184–188. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i2.174>