GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 5, Nomor 3 Tahun 2025, pp. 517-521
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v5i3.2266
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

UPAYA PENINGKATAN PEMAHAMAN ORANG TUA TERHADAP KESEHATAN KAKI PADA ANAK DI KLUB SEPAK BOLA MIFTAH

Listya Triandari[1]✉ , Dini Afriani Khasanah[2], Deni Nelissa[3], Raditha Azqa Mylati[4] , Sherni Vania Fitria[5]

Coreponding author: listya.triandari@upb.ac.id

[12345] Program Studi Fisioterapi, Universitas Panca Bhakti, Pontianak

Genesis Naskah: *24-04-2025, Revised: 24-10-2025, Accepted: 27-10-2025, Available Online: 28-10-2025*

Abstrak
Pendahuluan. Pemahaman tentang kesehatan kaki menjadi sebuah upaya promosi kesehatan. Klub sepak bola Miftah meyakini kesehatan kaki sebagai fondasi awal untuk keberhasilan jangka panjang para pemainnya. Orangtua anak pemain sepakbola di Klub sepakbola Miftah masih jarang untuk mengecek kondisi kaki anaknya setelah latihan dan lebih berfokus pada prestasi anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman oangtua terhadap kesehatan kaki pemain sepakbola di Klub Miftah.
Metode. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Klub sepakbola Miftah Pontianak pada bulan Januari 2024. Metode pelaksanaan kegiatan PKM yang digunakan yaitu penyuluhan.
Hasil. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan pemahaman orangtua terhadap kesehatan kaki pada anak yang sebelumnya dengan nilai rata-rata 11,59 menjadi 19,41.
Pembahasan. Metode penyuluhan yang diberikan sangat efektif dan tepat sasaran dalam meningkatkan pemahaman / literasi kesehatan orangtua tentang pemahaman kesehatan kaki pada anak pemain sepakbola di Klub Miftah.
Kesimpulan. Metode penyuluhan dengan materi yang terstruktur, relevan dengan kebutuhan mitra, holistik, dan komprehensif terbukti meningkatkan pemahaman orangtua terhadap kesehatan kaki pada anak. Keberlanjutan dan implementasi dalam praktik sehari-hari masih sangat diperlukan agar dapat menjadi sarana edukasi yang lebih spesifik khususnya pada banyak komunitas olahraga.

Kata Kunci : Pemahaman, Kesehatan_kaki, Orang tua

ENHANCING PARENTAL UNDERSTANDING OF CHILDREN'S FOOT HEALTH AT MIFTAH FC CLUB

Abstract
Introduction*. Understanding foot health was recognized as a crucial health promotion effort. Miftah FC Club believed foot health formed the initial foundation for the long-term success of its players. However, parents of child football players at Miftah FC Club rarely checked their children's foot condition after training, focusing more on the child's achievements. This community service activity aimed to enhance parents' understanding of football players' foot health at Miftah FC Club.*
Methods. *This community service activity was conducted at Miftah FC Club, Pontianak, in January 2024. The implementation method used was a health education session.*
Results. *Based on pre-test and post-test results, an increase in parents' understanding of children's foot health was observed, rising significantly 11,59 to 19,41.*
Conclusion. *The health education method, featuring structured, relevant, holistic, and comprehensive material, proved highly effective and targeted in increasing parents' understanding and health literacy regarding the foot health of child football players at Miftah FC Club. Sustainability and implementation in daily practice remain necessary for this approach to serve as a more specific educational tool, particularly within broader sports communities.*

Keywords:. Knowledge, Foot_Health, Parents

Pendahuluan

Dalam dunia olahraga, kesehatan dan keselamatan pemain muda khususnya yang masih masa pertumbuhan menjadi hal yang sangat krusial. Kondisi fisik pemain yang prima dapat ditandai dengan minimnya cedera olahraga yang dialami baik selama maupun sesudah berlatih. Salah satu cedera yang sering terjadi adalah di pergelangan kaki akibat menurunnya kekuatan, tekanan dan rotasi saat bermain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kaki diantaranya adalah penggunaan sepatu berdasarkan jenisnya atau kapan harus digunakan, kebutuhan kesehatan jangka panjang serta masalah fungsional yang berkaitan dengan fungsi kaki menjadi hal yang mendasar dalam pemahaman tentang kesehatan kaki (Mucha et al., 2023); (Jankowicz-Szymańska et al., 2015) Fungsi kaki yang tepat ditandai dengan menapaknya caput metatarsal pertama dan kelima ke tanah (Ghanem et al., 2019)

Dalam posisi berdiri, tekanan tertinggi berada di antara tulang metatarsal ketiga dan keempat dan di bawah tulang metatarsal 5. Ligamen dan otot yang menghubungkan masing-masing tulang berperan dalam membangun stabilitas lengkungan dan dukungan yang fleksibel terhadap tubuh (Lin et al., 2022). Kontak antara kaki dan permukaan tanah adalah awal dari proprioseptif dan eksteroseptif rangsangan yang ditransmisikan ke sistem saraf pusat yang mengendalikan semua gerakan (Antar et al., 2019)

Banyaknya faktor yang terlibat mendorong terbentuknya upaya untuk memahami perkembangan kaki sehingga dapat mendukung promosi kesehatan kaki yang baik sepanjang masa kanak-kanak. Kemudahan dalam berbagi informasi kesehatan secara online menimbulkan pertanyaan tentang keakuratan informasi kesehatan, validitas dan konsistensi saran yang diberikan (Ghanem et al., 2019); (Nagaraja; Prabhu, 2019)

Klub sepakbola Miftah adalah wadah pembinaan pemain muda di bidang olahraga sepakbola. Klub ini menyadari pentingnya peran orangtua mendukung kesehatan anak untuk dapat meraih prestasi. Klub sepakbola Miftah meyakini kesehatan kaki sebagai fondasi awal untuk keberhasilan jangka panjang para pemainnya. Orangtua yang proaktif dapat meningkatkan pemain menjadi atlet yang berprestasi, sehat dan kuat.

Berdasarkan wawancara dengan pemilik klub sekaligus pelatih, yaitu Bapak Miftahurrahman, ST.,M.Ling, beliau merasa orangtua harus diberikan banyak pemahaman tentang kondisi fisik maupun psikis anak baik itu saat latihan, selama pertandingan, atau setelah pertandingan. Orangtua masih jarang untuk mengecek kondisi kaki anaknya setelah latihan dan lebih berfokus pada prestasi anak.

Melihat permasalahan dan temuan yang dikemukakan diatas, maka perlu adanya peningkatan pemahaman orangtua mengenai kesehatan kaki pada anak. Rancangan program edukasi yang diberikan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang meliputi pemberian sesi mengenai anatomi dan fungsi kaki,

jenis-jenis cedera yang sering terjadi pada pemain muda, dan teknik pencegahan cedera

Untuk itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman oangtua terhadap kesehatan kaki pemain sepakbola di Klub sepakbola Miftah.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Klub sepakbola Miftah Pontianak pada bulan Januari 2024. Metode pelaksanaan kegiatan PKM yang digunakan yaitu penyuluhan. Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Persiapan Kegiatan.

   Pada tahap ini dimulai dengan mengurus izin pengabdian kepada masyarakat dari LPPM UPB dan kesediaan kerjasama dengan pihak mitra. Tim PKM juga mempersiapkan materi dan kuisioner pre-test dan post test yang akan diberikan kepada orangtua.

2. Pelaksanaan Kegiatan.

   Tahap pertama dimulai dengan memberikan *Pre-test* ditunjukkan pada gambar.1 berisi pertanyaan mengenai kesehatan kaki. Orangtua diminta mengisi kuisioner berisi pertanyaan dengan waktu yang sudah ditentukan.



Gambar 1. Pre-test

Tahap kedua adalah pemberian materi yang berisi tentang anatomi dan fisiologi kaki. Pada materi ini, orangtua diberikan sebuah video mengenai anatomi dan fisiologi kaki serta proses perkembangannya. Materi dilanjutkan dengan pembahasan mengenai masalah kesehatan kaki secara umum, gambaran bentuk kaki yang mengalami gangguan, cara mencegah masalah kesehatan pada kaki, dan bagaimana perawatan kesehatan kaki anak yang ditunjukkan pada gambar.2.



Gambar 2. Penjelasan mengenai anatomi kaki

Pada sesi ini, orangtua juga diberikan edukasi tentang mengenali postur kaki yang normal dan tidak normal khususnya pada pemain sepakbola yang ditunjukkan pada gambar 3. Orangtua juga diberikan demonstrasi latihan dalam mengatasi keluhan nyeri kaki yang dialami anak.



Gambar 3. Cara mengenali postur kaki

3. Evaluasi Kegiatan.

Pada tahapan ini, tim PKM melakukan review materi dengan membuka sesi tanya jawab dan *post-test* dengan memberikan kuisioner kepada orangtua untuk mengetahui tingkat pemahaman orangtua tentang kesehatan kaki anak.

Hasil dan Pembahasan

Setelah diberikan kegiatan penyuluhan, peserta PKM mengalami peningkatan pengetahuan yang dibuktikan atas dasar analisis terhadap hasil nilai *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata pengetahuan yang meningkat diketahui berdasarkan atas kategori materi yang telah disampaikan seperti yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Deskriptif

Statistik	Pre-test	Post-test
N	17	17
Mean	11,59	19,41
Std.Deviation	2,71	2,42
Minimum	9	10
Maximum	18	20

Tabel 1. hasil *pre-test* menunjukkan rata - rata nilai sebesar 11,59 lebih rendah dibanding dengan rata-rata nilai *post-test* sebesar 19,41.

Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang diberikan sangat efektif dan tepat sasaran dalam meningkatkan pemahaman / literasi kesehatan orangtua tentang pemahaman kesehatan kaki pada anak pemain sepakbola di Klub sepakbola Miftah. Hasil ini sejalan dengan penelitian bahwa metode penyuluhan sangat efektif meningkatkan pemahaman seseorang terhadap suatu masalah/ topik dan dapat meningkatkan kualitas hidup masayarakat (Sunarsieh et al., 2025); (Triandari et al., 2024); (Ngwu, 2017).

Faktor lain yang menunjukkan keberhasilan metode penyuluhan ini adalah terkait materi mengenai anatomi dan fisiologi kaki yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga sangat praktis dan relevan dengan kekhawatiran orangtua. Pada kegiatan ini, materi yang disampaikan juga berfokus pada pengenalan postur kaki normal dan tidak normal sehingga meningkatkan atensi dan motivasi orangtua untuk menggali rasa keingintahuannya.

Persentase pemahaman orangtua sebelum diberikan materi memperlihatkan terjadinya kesenjangan informasi mengenai kesehatan kaki anak. Dengan adanya penyuluhan ini, menjadi respon yang sesuai dengan kebutuhan mitra. Menurut (Febriyani et al., 2023), penyuluhan yang diberikan berdasarkan kebutuhan spesifik sebuah kelompok sasaran lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan secara umum. Nilai tersebut juga bermakna bahwa pemahaman terhadap kesehatan kaki anak meski penting tetapi belum menjadi prioritas utama. Kondisi ini dibuktikan dengan wawancara langsung dengan pelatih di Klub sepakbola Miftah.

Metode penyuluhan ini dapat menjadi transfer pengetahuan secara langsung dan interaktif disertai dengan visualisasi yang atraktif dan menarik yang semakin memperkuat daya serap informasi yang diterima oleh orangtua. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa informasi yang tepat disertai kemudahan

akses menjadi faktor pendukung meningkatnya literasi kesehatan dan pendekatan yang interaktif merupakan proses pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan pemahaman terhadap sesuatu (Sahputrai et al., 2024); (Fitriasari et al., 2024); (Nurhaida et al., 2023). Dampak positif dari kegiatan ini, orangtua lebih proaktif dalam melakukan tindakan preventif seperti deteksi dini kelainan postur kaki pada anak.

Kesimpulan dan Saran

Metode penyuluhan dengan materi yang terstruktur, relevan dengan kebutuhan mitra, holistik, dan komprehensif terbukti meningkatkan pemahaman orangtua terhadap kesehatan kaki pada anak. Keberlanjutan dan implementasi dalam praktik sehari-hari masih sangat diperlukan agar dapat menjadi sarana edukasi yang lebih spesifik khususnya pada banyak komunitas olahraga.

Daftar Pustaka

Antar, N. K. A. J., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. (2019). Pelayanan Fisioterapi Pemeriksaan Bentuk Arkus Pedis (Normal Foot, Flat Foot, Dan Cavus Foot) Dan Pemeriksaan Pola Berjalan (Stride Length, Step Length, Cadence, Dan Speed) Pada Anak Di Sdn 8 Dauh Puri Denpasar. *Buletin Udayana Mengabdi*, *18*(3), 85–92.

Febriyani, T., Wahyuni, S., Annah, I., Kemenkes, P., & Raya, P. (2023). Efektivitas Model Pendampingan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Remaja Putri SMAN-1 Katingan Tengah. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, *13*(1), 7–12. http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/

Fitriasari, E., Umasugi, M. T., & Husada, S. M. (2024). Efektivitas Intervensi Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Mahasiswa di STIKes Maluku Husada. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *2*, 12–17. https://doi.org/10.62017/jkmi

Ghanem, I., Massaad, A., Assi, A., Rizkallah, M., Bizdikian, A. J., Abiad, R. El, Seringe, R., Mosca, V., & Wicart, P. (2019). Understanding the foot's functional anatomy in physiological and pathological conditions: the calcaneopedal unit concept. *Journal of Children's Orthopaedics*, *13*(2), 134–146. https://doi.org/10.1302/1863

Jankowicz-Szymańska, A., Pociecha, M., Mikołajczyk, E., & Kołpa, M. (2015). *The nutritional status and the height of the arch of the foot in preschool children.*

Lin, G., Zhao, X., Wang, W., & Wilkinson, T. (2022). The relationship between forward head posture, postural control and gait: A systematic review. In *Gait and Posture* (Vol. 98, pp. 316–329). Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2022.10.008

Mucha, D., Pałka, T., Skalska-Izdebska, R., Teległów, A., Mucha, T., Makuch, R., & Mucha, D. (2023). *Aerobic Capacity in Relation to Selected Elements of Body Posture*. https://doi.org/10.3390/ijerph20020903

Nagaraja; Prabhu, G. (2019). A study on relationship between flat foot and health. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 16–20.

Ngwu, U. I. (2017). *Campaign Against Open Waste Dump In Nigeria: The Role Of Health Communication Ukam Ivi Ngwu*. www.eurekajournals.com

Nurhaida, I., Windah, A., & Nina Yudha, A. (2023). Transformasi Paradigma Pembelajaran: Kolaborasi dan Partisipasi Aktif Melalui Sosialisasi Program Praktisi Mengajar. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(5), 1315–1325. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i5.15686

Sahputrai, D. S., Dwi Sagita, M., Ners, P. P., Keperawatan, J., Pekanbaru, S., & Center, M. (2024). *Efektivitas Pemberian Pendidikan Kesehatan Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan pada Penderita Hipertensi*.

Sunarsieh, S., Suharno, S., & Chitra, F. (2025). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Pemahaman Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Pencegahan Stunting Pada Siswa Smk Desa Sungai Ambawang Kuala, Kecamatan Sungai Ambawang, Kabupaten Kuburaya. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 89–95. https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i1.1936

Triandari, L., Khasanah, D. A., & Nelissa, D. (2024). *Gambaran Variasi Postur Kaki Dan Q-Angle Pada Anak Berkebutuhan Khusus Usia 6-12 Tahun*.