

**LAPORAN KEGIATAN
PNF APPROACH FOR GAIT WALKING
EXERCISE**



Oleh: Miranti Yolanda Anggita, Ftr., M.Fis

**FAKULTAS FISIOTERAPI
PRODI PROFESI FISIOTERAPIS
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2024**

Latar Belakang

Seiring bertambahnya usia fungsi gerak seseorang akan mengalami penurunan, hal ini juga disebabkan oleh gaya hidup yang lebih sedikit menggunakan aktifitas fisik. Pada dewasa muda dan dewasa tua kasus-kasus neuromuskular meningkat seiring berjalannya waktu. Gangguan yang sering terjadi pada dewasa muda dan dewasa tua ialah keluhan pada daerah kaki. Adanya nyeri pada tungkai bawah ini mengakibatkan adanya perubahan pola jalan.

Berbagai konsep, metode, dan teknik pengobatan semakin berkembang pesat serta beragam. Salah satu yang paling sering dimanfaatkan untuk melakukan proses pemulihan pada kasus-kasus neuromuskular adalah dengan Fasilitasi neuromuskular proprioseptif (PNF).

Fasilitasi neuromuskular proprioseptif (PNF) adalah teknik peregangan yang dapat meningkatkan rentang gerak. Teknik latihan PNF Stretching merupakan terapi dengan memberikan rangsangan pada proprioseptor sebagai cara untuk meningkatkan kebutuhan mekanisme neuromuskular dengan dibuat lebih mudah (Wahyuddin, 2011). Ahli lain berpendapat PNF adalah teknik peregangan dimanfaatkan untuk meningkatkan elastisitas otot dan telah terbukti memiliki efek positif pada gerakan peregangan aktif dan pasif (Hindle, Whitcomb, Briggs, & Hong, 2012).

PNF efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan ROM, meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak otot, dan meningkatkan kinerja, terutama setelah olahraga. Tujuan dari PNF adalah untuk meningkatkan jangkauan gerak dan kinerja dan menunjukkan potensi manfaat jika dilakukan secara benar dan konsisten.

Tujuan

Laporan ini dibuat sebagai pertanggungjawaban terhadap kegiatan pelatihan yang telah diikuti.

Waktu

Kegiatan Basic HVLA Course ini dilaksanakan pada tanggal 28 - 29 Februari 2024

Tempat

BBPK Cilandak, Pondok Labu, Jak-Sel

Peserta

Target peserta kegiatan ini dengan cakupan peserta internasional. Peserta merupakan praktisi Fisioterapi, Akademisi, peneliti, dan mahasiswa fisioterapi.

Manfaat dari Materi yang didapat

Manfaat mengikuti kegiatan meningkatkan handling skill saat melakukan pelayanan fisioterapi bagi pasien dan juga menyalurkan ilmu kepada mahasiswa di fakultas fisioterapi Universitas Esa Unggul.

Metode Penyampaian Materi

Teori dan Praktik secara Luring.

Foto-Foto Kegiatan





Sertifikat



CERTIFICATE

Of Participation

SK IFI : 1120/KEP-SKP/PP/IFI/II/2024

This certificate is proudly presented to

Miranti Yolanda Anggita, Ftr., M. Fis.

As A Participant in “*PNF Approach for Gait Walking Exercise Workshop*”

Jakarta, February 28-29, 2024

IKATAN FISIOTERAPI INDONESIA


Ahmad Sa'atib, Ftr., MKM
IPS President

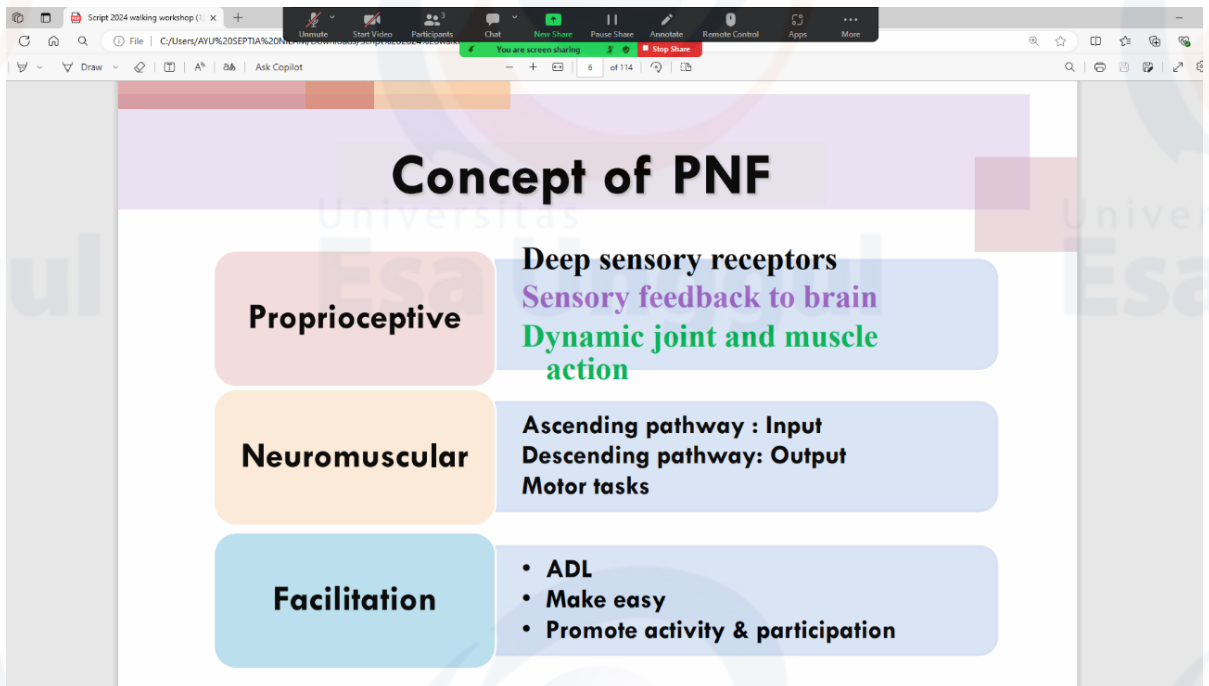
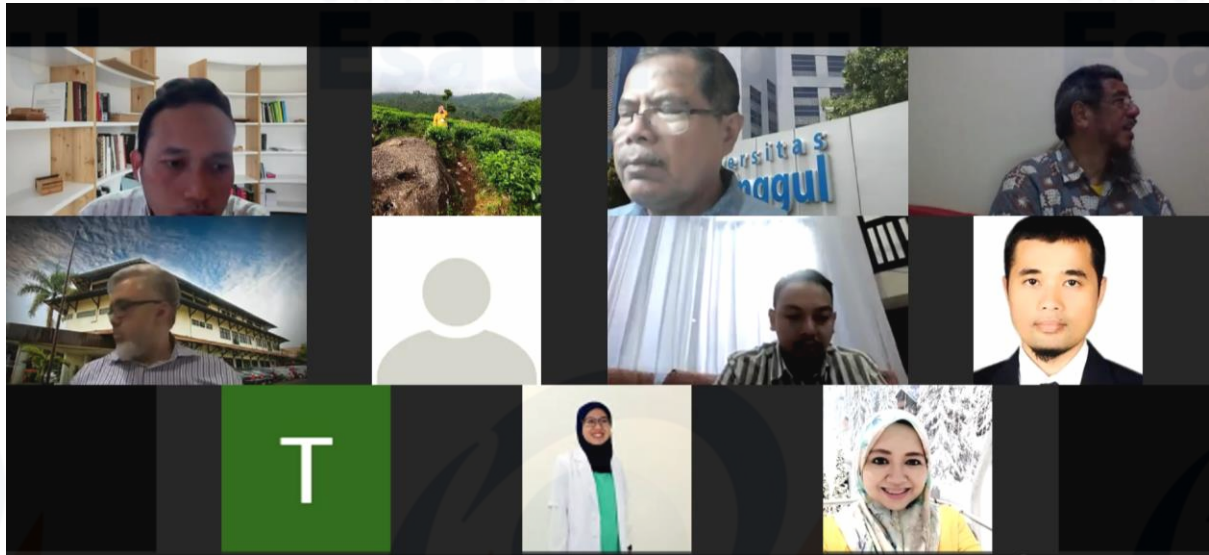

Hwang Seongsu, PT., PHD
Instructor



Sharing Knowledge

Tindak lanjut dari kegiatan course basic HVLA ini adalah dengan melakukan sharing knowledge secara daring Via ZOOM

Dokumentasi Sharing Knowledge



Hormat saya,

Miranti Yolanda Anggita