

Nikita Fauzia Hanifa

Nim : E2016033

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or.

Nasri, S.Or., M.Or.

**LATIHAN *RESISTED* MENGGUNAKAN *ELASTIC BAND*
UNTUK FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING*
PADA LANJUT USIA**

INTISARI

Latar Belakang : Populasi lanjut usia di dunia saat ini berada pada era *aging population* dengan jumlah penduduk berusia 60 tahun keatas melebihi 7% populasi. Lanjut usia secara fisiologis mengalami penurunan fungsi dalam tubuh yang membuat lanjut usia mudah terganggu kesehatannya. Memasuki lanjut usia mengalami penurunan secara fisik salah satunya terjadinya penurunan massa otot serta fleksibilitas, sehingga mempengaruhi kemampuan lanjut usia dalam memenuhi aktivitas fisik maupun kegiatan sehari-hari. Fleksibilitas termasuk dalam komponen fungsi fisik yang saling berkaitan dengan performa otot, keseimbangan, stabilitas, koordinasi, daya tahan. Seiring bertambahnya usia seseorang maka akan menurunkan aktivitas fisik sehingga otot mengalami penurunan fungsi fisik. Otot *hamstring* memegang peranan penting dalam mobilitas aktivitas sehari-hari. Fleksibilitas otot *hamstring* sangat ditentukan dari daya regang otot *hamstring*. Tujuan : Untuk meningkatkan pengetahuan lanjut usia tentang prosedur latihan *resisted* menggunakan *elastic band* untuk fleksibilitas otot *hamstring*. Metode : Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu poster sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan lanjut usia tentang latihan fleksibilitas. Hasil : Media KIE poster ini akan disebar luaskan kepada masyarakat khususnya lanjut usia.

Kata Kunci : Fleksibilitas Lanjut Usia, Poster, Latihan *Resisted* Menggunakan *Elastic Band*