

PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA LANSIA

An'nisa Fitria Surya Kurniadevi* , Rini Widarti**

Email : annisafitriask@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Di Indonesia terdapat struktur penduduk tua di enam provinsi dengan persentase penduduk lansianya telah mencapai angka di atas 10 persen. Gangguan yang dialami oleh lansia akibat penurunan fungsi pada lansia yaitu menurunnya kemampuan fleksibilitas otot. Fleksibilitas adalah kemampuan otot untuk mengulur atau memanjang secara maksimal sehingga tubuh mampu bergerak dengan *Range Of Motion* (ROM) secara maksimal tanpa adanya hambatan seperti rasa yang tidak nyaman atau nyeri saat melakukan gerakan. **Tujuan;** Untuk mengetahui pengaruh *pilates exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada lansia. **Metode;** Metode menggunakan Quasi Eksperimental Design dengan teknik one group pretest-posttest, penelitian ini tidak menggunakan kelompok control sebagai pembanding. **Hasil;** Berdasarkan hasil uji pengaruh dengan *wilcoxon* menunjukkan bahwa sebelum perlakuan dan setelah perlakuan *pilates exercise* terdapat signifikansi sebesar $p=0,004$ ($p<0,05$). **Kesimpulan;** Terdapat pengaruh pemberian *pilates exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Fleksibilitas, *Pilates Exercise*

Keterangan:

*Mahasiswa DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta