

**Pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Pelvic* Terhadap  
Fleksibilitas Lumbal Pada Lansia Dengan Postur Kifosis**

**Di Posyandu Lansia Desa Munggur**

Riska Anggreini, Dea Linia Romadhoni

[Anggreris05@gmail.com](mailto:Anggreris05@gmail.com)

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Lanjut usia pada umumnya mengalami perubahan bentuk struktur tulang (deformitas) terutama bagian vertebra yang berpengaruh pada postur tubuh, salah satunya ialah kifosis. Kifosis dapat menyebabkan kestabilan postural terganggu sehingga terjadi penurunan fleksibilitas lumbal untuk menggerakkan sendi dalam jangkauan gerakan. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Pelvic* terhadap fleksibilitas lumbal pada lansia dengan postur kifosis. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *quasy experimental* dengan *one-group pre test and post test* dengan jumlah sampel sebanyak 35 subjek. Instrumen penelitian ini menggunakan pengukuran postur kifosis dengan *flexible ruler curve* dan pengukuran fleksibilitas lumbal dengan *modified schober test*. Intervensi menggunakan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Pelvic* dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon Test*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Pelvic Pelvic* terhadap fleksibilitas lumbal pada lansia dengan postur kifosis antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Nilai fleksibilitas lumbal yang didapatkan ( $p=0.008$ ) pada lansia di posyandu lansia Desa Munggur antara sebelum dan sesudah intervensi. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Pelvic Pelvic* terhadap fleksibilitas lumbal pada lansia dengan postur kifosis di posyandu lansia Desa Munggur.

**Kata Kunci:** *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Pelvic Pelvic*, postur kifosis, fleksibilitas lumbal.