

# ***JACK-KNIFE STRETCHING* DAN *BALLISTIC STRETCHING* DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* PADA MAHASISWA**

Andini Galuh Pratiwi, Dita Mirawati, S.Tr., F.Tr., M.Fis

[andinigaluh77@gmail.com](mailto:andinigaluh77@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar Belakang:** Fleksibilitas otot *hamstring* sangat penting dalam aktivitas sehari-hari karena perannya dalam gerakan tubuh seperti berjalan, melompat, dan menjaga postur. Kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan duduk dalam waktu lama, terutama pada mahasiswa, dapat menyebabkan kekakuan dan pemendekan otot *hamstring*. Kondisi ini berdampak pada penurunan fleksibilitas, nyeri otot, gangguan postur, serta meningkatkan risiko cedera muskuloskeletal. Penelitian menunjukkan tingginya prevalensi pemendekan otot *hamstring* di kalangan mahasiswa. **Tujuan:** Meningkatkan kesadaran remaja, khususnya mahasiswa, mengenai pentingnya menjaga fleksibilitas otot *hamstring* serta mencegah risiko cedera melalui aktivitas fisik dan peregangan yang tepat. Untuk itu, dikembangkan media edukasi berupa buku saku sebagai sarana Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). **Metode:** Pembuatan media edukasi dalam bentuk Buku Saku berisi informasi tentang otot *hamstring*, serta panduan peregangan seperti *Jack-Knife Stretching* dan *Ballistic Stretching*, yang dapat dilakukan secara mandiri dan tanpa alat. **Kesimpulan:** Media Buku Saku yang berjudul “*Jack-Knife Stretching* dan *Ballistic Stretching* Dalam Meningkatkan Fleksibilitas *Hamstring* Pada Mahasiswa” dipilih sebagai media edukasi dan promosi kesehatan dengan sasaran pada praktisi fisioterapi dan para mahasiswa.

**Kata kunci:** Fleksibilitas, Otot *Hamstring*, Stretching, Mahasiswa