

**PENGARUH PEMBERIAN *NEURODYNAMIC SLIDING* TERHADAP
PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* DAN
KESEIMBANGAN POSTURAL PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
MELATI DESA NGLANGON**

Arum Sari Nurul Lailatul Qodriyah¹, Dita Mirawati²
arrumsarry0@gmail.com

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Penuaan diikuti perubahan morfologi salah satunya penurunan fleksibilitas otot *hamstring* dan keseimbangan postural. Prevelensi penurunan fleksibilitas otot *hamstring* mencapai 80% pada lansia, sedangkan penurunan keseimbangan postural mencapai 32%-42%. Oleh karena itu peneliti memberikan intervensi *neurodynamic sliding* untuk peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* dan keseimbangan postural. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *neurodynamic sliding* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* dan keseimbangan postural pada lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen. Sampel sebanyak 27 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran fleksibilitas otot *hamstring* menggunakan AKE dan pengukuran keseimbangan postural menggunakan *Step Test*. **Hasil:** Berdasarkan Uji *Wilcoxon* dengan menggunakan instrumen pengukuran *active knee ekstension* (AKE) didapatkan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) dan menggunakan instrumen pengukuran *Step Test* didapatkan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** adanya pengaruh pemberian *neurodynamic sliding* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* dan keseimbangan postural.

Kata Kunci: *Hamstring; Neurodynamic Sliding; Flexibility; Postural Balance; Active Knee Extension; Step Test*