

**PENGARUH PEMBERIAN *PROPRIOCEPTIVE*  
*NEUROMUSCULAR FACILITATION-CONTRACT RELAX* DAN  
*STATIC STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN  
*FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING* PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma Empat Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**MUTIARA KARTIKA ADI**

**202015025**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN *PROPRIOCEPTIVE*  
*NEUROMUSCULAR FACILITATION-CONTRACT RELAX* DAN  
*STATIC STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN  
*FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING* PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma Empat Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**MUTIARA KARTIKA ADI**

**202015025**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN *PROPRIOCEPTIVE*  
*NEUROMUSCULAR FACILITATION-CONTRACT RELAX* DAN  
*STATIC STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN  
*FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING* PADA LANSIA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma Empat Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**MUTIARA KARTIKA ADI**

**202015025**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

### **PENGARUH PEMBERIAN *PROPRIOCEPTIVE* *NEUROMUSCULAR FACILITATION-CONTRACT RELAX* DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN *FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING* PADA LANSIA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah diduplikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulis Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakkan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, September 2024



Mutiata Kartika Adh

202015025

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mutiara Kartika Adi

NIM : 202015025

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh pemberian *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation-Contract Relax* dan *Static Stretching* terhadap peningkatan *fleksibilitas* otot *hamstring* pada lansia.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-Esklusi (*Non-Esklusi Royalty-Free Right*) Kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi mengembangkan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagaipenulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal, September 2024

Yang menyatakan,

  
(Mutiara Kartika Adi)

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH PEMBERIAN *PROPRIOCEPTIVE*  
*NEUROMUSCULAR FACILITATION-CONTRACT RELAX* DAN  
*STATIC STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN  
*FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING* PADA LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada sidang skripsi Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2024

Mengetahui,

Pembimbing



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN : 0615059502

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN: 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH PEMBERIAN *PROPRIOCEPTIVE* *NEUROMUSCULAR FACILITATION-CONTRACT RELAX* DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN *FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING* PADA LANSIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2024

Mengetahui,

Penguji :

1. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

NIDN: 0607039301

2. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN: 0616029401

3. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN: 0615059502

(.....  
.....  
.....)

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN: 0615059502

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul, “Pengaruh pemberian *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation-Contract Relax* dan *Static Stretching* terhadap peningkatkan *fleksibilitas* otot *hamstring* pada lansia” dengan lancar. Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustianti, S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Dosen Pembimbing yang sudah memberi ilmu, saran, masukan, semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal dengan baik.
5. Segenap dosen Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmunya.
6. Diri saya yang sudah mau bertahan dan berjuang sejauh ini. Terimakasih sudah berusaha keras sekuat tenaga dan tetap sabar dalam menghadapi banyak hal yang datang di luar kendali saya.
7. Keluarga tersayang, Bapak, Ibu dan kakak tercinta. Terimakasih untuk selalu memberikan doa, dukungan, semangat yang luar biasa, selalu menemani dan menguatkan penulis untuk terus berjuang dalam situasi apapun.
8. Sahabat-sahabatku tercinta yang selalu menemani dari semester 1 hingga saat ini, yang selalu menguatkan, mensupport dan tidak meninggalkan penulis dalam keagal.