

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

Mutiar Kartika Adi¹, Dita Mirawati²

Adimutiara513@gmail.com

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Menua merupakan suatu fase kehidupan yang dilalui setiap manusia. Bertambah usia diikuti penurunan kemampuan fisik maupun psikologis. Salah satunya sistem *muskuloskeletal* yang akan berdampak pada penurunan *fleksibilitas* otot dan sendi. Otot *hamstring* menjadi salah satu otot yang memiliki kemungkinan besar mengalami pemendekan yang berhubungan dengan *fleksibilitas hamstring*. *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF-CR) *Exercise* dan *Static Stretching* jenis latihan sebagai penguluran otot *hamstring*. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *PNF-CR* dan *Static stretching* terhadap peningkatan *fleksibilitas* otot *hamstring* pada lansia. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasy Experimental*) menggunakan *one-group pre-test* dan *post-test without control group*. **Hasil:** Berdasarkan uji *paired samples t test* didapatkan nilai signifikansi $p=0,000$ ($<0,05$) pada *fleksibilitas hamstring* kanan dan $p=0,000$ ($<0,05$) pada *fleksibilitas hamstring* kiri, yang berarti H_0 diterima. **Kesimpulan:** ada pengaruh pemberian *proprioceptive neuromuscular facilitation-contract-relax* (PNF-CR) dan *Static stretching* terhadap peningkatan *fleksibilitas* otot *hamstring* pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, *fleksibilitas hamstring*, *PNF-CR*, *Static Stretching*.