

Pengaruh Pemberian *Core Stability Exercise* dan *Chair Based Exercise* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Lumbal Lansia

Ima Ratna Ramasari, Asita Rohmah Mutnawasitoh, S. Tr., M. Fis

Email : imaratna597@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran secara fisik maupun psikis. keluhan mulai bermunculan bersama dengan kemunduran kemampuan dan kekuatan fisik yang dialami pada lansia, gangguan sendi dan tulang. Penyakit yang berasal dari penurunan fungsi organ-organ tubuh juga membuat para lansia kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Adanya penurunan fleksibilitas pada lansia dapat menyebabkan timbulnya masalah seperti, kesulitan beraktivitas, kelamahan dan adanya nyeri. Penurunan fleksibilitas lumbal ditandai dengan penurunan kelenturan daerah punggung, yang dapat mengakibatkan terbatasnya (LGS). Kondisi ini berdampak pada penurunan aktivitas kehidupan sehari-hari dan memicu penyakit punggung bagian bawah. **Objek** : lansia yang berada di posyandu lansia kenanga 1 yang diberikan latihan *core stability exercise* dan *chair base exercise*. **Method** : jenis penelitian *quasi eksperimen* yaitu dengan pendekatan *two group pre and post test design*, dengan jumlah sample 50 orang diukur menggunakan *modified schober test*. **Hasil** : dari hasil uji menggunakan wilcoxon nilai sig. sebesar 0,001 (sig, < 0,05), terdapat pengaruh kelompok perlakuan *core stability exercise*, sedangkan uji wilcoxon pada kelompok *chair based exercise* dengan hasil nilai sig. sebesar 0,001 (sig, < 0,05), terdapat pengaruh pada kelompok perlakuan *chair based exercise*. man whitney di dapatkan nilai sebesar 0,210 (sig, > 0,05) yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok *chair based exercse* dan *core stability exercise*. **Kesimpulan** : tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *core stability exercse* dan *chair based exercise*.

Kata kunci : lansia, fleksibilitas lumbal, *core stability exercse*, *chair based exercis*