

PENGARUH *STRAIGHT LEG RAISE EXERCISE* DAN *CLAMSHELL EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Ferina Agustin Darmastuti¹, Asita Rohmah Mutnawasitoh²

ferinaagustind@gmail.com

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses menua salah satu siklus kehidupan dimana hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan struktur dan fungsi normal yang dialami setiap manusia. Seiring bertambahnya usia, otot dan serat otot akan melemah. Kehilangan massa otot disebabkan karena berkurangnya jumlah serabut otot dan motor unit serta penurunan ukuran serat otot. Intervensi latihan seperti *straight leg raise exercise* dan *clamshell exercise* terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah, serta membantu relaksasi otot dan meningkatkan fungsi gerak pada lansia. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan tentang cara peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia dengan mengenalkan latihan-latihan berupa *straight leg raise exercise* dan *clamshell exercise*. **Metode:** jenis penelitian ini menggunakan metode *quasy experimental* dengan rancangan penelitian *one grup pre-test and post-test*, yang artinya dimana dilakukan pengukuran sebelum perlakuan (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test). **Hasil:** Hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0.000 (p \text{ value} < 0.05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *straight leg raise exercise* dan *clamshell exercise* mempengaruhi peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia. **Kesimpulan:** Terdapat adanya pengaruh *Straight leg raise exercise* dan *Clamshell Exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia.

Kata Kunci: *Straight leg raise exercise*, *Clamshell exercise*, kekuatan otot, lansia, *Manual muscle testing*.