

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SHOLAT DENGAN FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* PADA LANSIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Tasya Amalina Hidayat

Abstrak

Lanjut usia adalah setiap individu yang sudah berusia di atas 60 tahun. Lansia merupakan masa paling akhir dari perkembangan siklus kehidupan manusia yang menyebabkan banyak mengalami gangguan kesehatan karena kemunduran fisiologis, psikologis, dan sosial sehingga mempengaruhi kehidupannya. Fleksibilitas merupakan komponen yang penting bagi setiap gerakan tubuh sebab berfungsi dalam meningkatkan efisiensi kerja otot, meningkatkan kemampuan gerakan, mempermudah gerakan serta mengurangi kejadian cedera. *Hamstring* merupakan sekelompok otot besar yang menyatu dan dihubungkan oleh sendi pinggul dan lutut serta sangat penting fungsinya saat berlari dan berjalan. Manusia juga hidup dengan prinsip beragama maka dari itu seseorang yang menganut agama akan beribadah. Sholat merupakan suatu bentuk kewajiban beribadah yang diperintahkan oleh Allah SWT dalam Islam bagi setiap muslim yang terdiri dari ucapan doa-doa dan gerakan diawali melalui takbir serta diakhiri salam yang dikerjakan berdasarkan beberapa syarat serta rukun-rukunnya. Tujuan dalam penelitian yang dilakukan ini yakni untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas sholat dengan fleksibilitas *hamstring* pada lansia. Metode desain penelitian ini menggunakan desain korelasi *cross-sectional study*. Parameter yang digunakan dalam pengukuran aktivitas sholat adalah kuesioner dengan wawancara dan untuk mengukur fleksibilitas *hamstring* adalah *V-Sit and Reach Test*. Berdasarkan hasil pengukuran data SPSS dengan uji *Pearson Correlation* didapatkan nilai *Sig.(2-tailed)* sebesar $P = 0.342$. Kesimpulannya tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas sholat dengan fleksibilitas *hamstring*.

Kata Kunci : Fleksibilitas, *Hamstring*, Sholat, Lansia

CORRELATION BETWEEN ACTIVITY SHOLAT AND FLEXIBILITY HAMSTRING IN ELDERLY SOCIAL HOME TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Tasya Amalina Hidayat

Abstract

Elderly is individuals who have placed the age of 60 years and over. Elderly is the last phase of the advancement of the human existence cycle which causes numerous medical conditions due to physiological, mental, and social misfortunes that influence their lives. Flexibility is an important element in every body movement because it increases the efficiency of muscle work, increases movement ability, facilitates movement and reduces the incidence of injury. The hamstring is a large muscle group that attaches through the hip and knee joints and plays a very important role in function related to running and walking. Humans also live by religious principles, therefore someone who adheres to religion will worship. Sholat is a form of worship obligation that is commanded by Allah SWT in Islam for every Muslim which consists of several words and actions that begin with takbir and end with greetings and are based on several terms and pillars. The reason for this examination is to see if there is a correlation between's activity sholat and flexibility hamstring in elderly. The exploration plan technique utilized in this study is a cross-sectional review plan. The estimating instrument used to gauge sholat activity is a poll with interviews and to quantify flexibility hamstring is the V-sit and reach test. In view of the consequences of the SPSS information estimation with the Pearson Correlation test, the Sig. (2-tailed) esteem is $P = 0.342$. All in all, there is no critical correlation between's movement sholat and adaptability hamstring

Keywords : Flexibility, Hamstring, Prayer, Elderly