

# HUBUNGAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING DENGAN DISABILITAS FUNGSIONAL PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA DI POSYANDU KOMPLEK MARINIR DEPOK

Fiolita Fatwa Hasyahara

## Abstrak

Fleksibilitas hamstring menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam kualitas hidup lansia salah satunya dengan disabilitas fungsional punggung bawah. Fleksibilitas hamstring memiliki peran penting dalam mendukung mobilisasi tubuh bagian bawah dan stabilitas postur. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara fleksibilitas hamstring dengan tingkat disabilitas fungsional punggung bawah pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain studi *Cross-Sectional* dengan melibatkan lansia yang terdaftar di Posyandu Komplek Marinir Depok. Fleksibilitas hamstring diukur menggunakan *Sit and Reach*, sementara tingkat disabilitas punggung bawah dievaluasi menggunakan *Oswestry Disability Index (ODI)*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman* sesuai dengan distribusi data yaitu tidak normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara fleksibilitas hamstring dengan tingkat disabilitas fungsional punggung bawah pada lansia dimana  $p\text{ value} > 0.005$ . Fleksibilitas hamstring yang rendah dikaitkan dengan skor *ODI* yang lebih tinggi, menunjukkan korelasi negatif dimana adanya hubungan yang berlawanan arah, yaitu semakin tinggi fleksibilitas hamstring maka disabilitas fungsional punggung bawah cenderung lebih rendah, dengan nilai  $-0.279$  yang termasuk dalam kategori cukup.

Kata Kunci : Fleksibilitas hamstring, disabilitas fungsional, punggung bawah, lansia, *Oswestry Disability Index (ODI)*, *Sit and Reach*

# **RELATIONSHIP BETWEEN HAMSTRING FLEXIBILITY AND LOWER BACK FUNCTIONAL DISABILITY IN THE ELDERLY AT THE MARINE COMPLEX POYANDU DEPOK**

Fiolita Fatwa Hasyahara

## **Abstract**

Hamstring flexibility is one of the factors that contribute to the quality of life of the elderly, one of which is with functional low back disability. Hamstring flexibility has an important role in supporting lower body mobilization and postural stability. This study aims to analyze the relationship between hamstring flexibility and the level of low back functional disability in the elderly. This study used a Cross-Sectional study design involving elderly people registered at the Posyandu Marine Complex Depok. Hamstring flexibility was measured using Sit and Reach, while the level of low back disability was evaluated using the Oswestry Disability Index (ODI). Data were analyzed using the Spearman correlation test according to the non-normal distribution of the data. The results of this study showed that there was significant relationship between hamstring flexibility and the level of low back functional disability in the elderly where the p value  $> 0.005$ . Rendang hamstring flexibility is associated with higher ODI scores, showing a negative correlation where there is an opposite relationship, namely the higher the hamstring flexibility, the lower the functional disability of the lower back tends to be, with a value of -0.279 which is included in the moderate category.

**Keywords:** Hamstring flexibility, functional disability, low back, elderly, Oswestry Disability Index (ODI), Sit and Reach