



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

SKRIPSI

FIOLITA FATWA HASYAHARA

2110715037

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA**

2025



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

FIOLITA FATWA HASYAHARA

2110715037

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA**

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fiolita Fatwa Hasyahara
NIM : 2110715037
Tanggal : 24 Desember 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Desember 2024

Yang menyatakan



Fiolita Fatwa Hasyahara

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fiolita Fatwa Hasyahara
NIM : 2110715037
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non Exclusive Royalty Fee Right) atas skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Fleksibilitas Hamstring Dengan Disabilitas Fungsional Punggung Bawah pada Lansia di Posyandu Komplek Marinir Depok.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal 24 Desember 2024

Yang menyatakan



Fiolita Fatwa Hasyahara

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Fiolita Fatwa Hasyahara
NIM : 2110715037
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Hubungan Fleksibilitas Hamstring Dengan Disabilitas Fungsional Punggung Bawah Pada Lansia Di Posyandu Komplek Marinir Depok

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO.

Ketua Penguji



Andy Silada, S.S.T., M.Fis., AIFO.

Pengujian I

Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, S.Pd., M. Si AIFO.

Pengujian II



Rabia, S.Ft., M.Biomed

Koordinator Prodi Fisioterapi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal ujian: 24 Desember 2024

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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Fleksibilitas Hamstring dengan Disabilitas Fungsional Punggung Bawah Pada Lansia di Posyandu Komplek Marinir Depok”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Fidyatul Nazhira S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan selama penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sutarno dan Ibu Haliyah sebagai kedua orang tua penulis yang tak henti-hentinya memberikan dukungan dan doa kepada penulis. Terima kasih kepada Asgofa Hisyahara dan Fika Novita Sari selaku saudara penulis yang juga memberikan semangat serta doa terbaik untuk penulis. Terima kasih kepada teman-teman S1 Fisioterapi 2021 Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta selaku teman seperjuangan penulis yang selalu memberikan dukungan dan membantu banyak hal hingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Sebelumnya penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, atas segala kekurangan dalam karya tulis ini penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya. Semoga karya tulis ilmiah ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, 27 Desember 2024

Yang menyatakan

Fiolita Fatwa Hasyahara

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Lansia.....	5
II.2 Fleksibilitas Hamstring.....	7
II.3 Disabilitas Fungsional Punggung Bawah.....	13
II.4 Hubungan Fleksibilitas Hamstring dengan Disabilitas Fungsional Punggung Bawah.....	20
II.5 Tabel Penelitian Terdahulu.....	22
II.6 Kerangka Teori.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
III.1 Kerangka Konsep	27
III.2 Hipotesis Penelitian	27
III.3 Definisi Operasional	28
III.4 Desain Penelitian	29
III.5 Populasi dan Sampel	30
III.6 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
III.7 Instrumen Penelitian	31
III.8 Metode Pengumpulan Data	32
III.9 Analisa Data	33
III.10 Etika Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
IV.1 Hasil Penelitian.....	35

IV.2	Distribusi Fleksibilitas Hamstring, dan Disabilitas Fungsional Punggung Bawah dengan Jenis Kelamin, Usia, Status Pernikahan, Pekerjaan, IMT Normal	36
IV.3	Uji Normalitas	39
IV.4	Hubungan Antara Fleksibilitas Hamstring dengan Disabilitas Punggung Bawah	40
IV.5	Pembahasan	41
IV.6	Analisis Hubungan Fleksibilitas Hamstring dengan Disabilitas Fungsional Punggung Bawah Pada Lansia	47
BAB V PENUTUP.....		50
V.1	Kesimpulan.....	50
V.2	Saran	50
DAFTAR PUSTAKA		51
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Interpretasi <i>Sit and Reach Test</i>	12
Tabel 2	Interpretasi <i>Score ODI</i>	19
Tabel 3	Penelitian Terdahulu	22
Tabel 4	Definisi Operasional Fleksibilitas Hamstring	28
Tabel 5	Distribusi Fleksibilitas Hamstring dengan Jenis Kelamin, Usia, Status Pernikahan, Pekerjaan, IMT Normal	36
Tabel 6	Distribusi Disabilitas Fungsional Punggung Bawah dengan Jenis Kelamin, Usia, Status Pernikahan, Pekerjaan, IMT Normal.....	37
Tabel 7	Uji Normalitas.....	39
Tabel 8	Uji Homogenitas Levene Statistic	39
Tabel 9	Uji Korelasi Fleksibilitas Hamstring Dengan Nyeri Punggung Bawah.....	40

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Rumus ODI	19
Skema 2	Kerangka Teori	27
Skema 3	Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Inform concern*
- Lampiran 2 Lembar persetujuan subjek
- Lampiran 3 Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Pengukuran *sit and reach*
- Lampiran 5 Kuesioner ODI
- Lampiran 6 Lembar Monitoring
- Lampiran 7 Olah data SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi penelitian
- Lampiran 9 Surat pernyataan bebas plagiarism
- Lampiran 10 Uji turnitin