

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH SENAM LANSIA DENGAN KOMBINASI SENAM LANSIA DAN NEUROMUSCULAR TAPPING TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS DAN FLEKSIBILITAS TULANG BELAKANG PADA LANSIA

Melur Belinda, Yuly Peristiowati, Siti Farida Noor Layla
Universitas Ilmu Kesehatan Strada Indonesia Kediri
lindabahrudin@gmail.com

Keseimbangan dinamis dan fleksibilitas tulang belakang adalah dua aspek penting dalam mencegah risiko jatuh pada lansia. Dengan bertambahnya usia, penurunan fungsi fisik dapat menyebabkan penurunan kemampuan mobilitas dan peningkatan risiko jatuh. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh senam lansia dengan kombinasi senam lansia dan neuromuscular tapping terhadap keseimbangan dinamis dan fleksibilitas tulang belakang pada lansia. Metode penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pre-test dan post-test pada dua kelompok. Subjek penelitian terdiri dari 60 lansia yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak. Kelompok pertama (n=30) mengikuti program senam lansia selama 8 minggu, sementara kelompok kedua (n=30) mengikuti kombinasi senam lansia dan neuromuscular tapping selama periode yang sama. Pengukuran keseimbangan dinamis dilakukan menggunakan tes Timed Up and Go (TUG), sedangkan fleksibilitas tulang belakang diukur dengan tes sit and reach. Data dianalisis menggunakan uji t independen untuk membandingkan hasil antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti kombinasi senam lansia dan neuromuscular tapping mengalami peningkatan signifikan dalam keseimbangan dinamis ($p < 0,05$) dan fleksibilitas tulang belakang ($p < 0,05$) dibandingkan dengan kelompok yang hanya mengikuti senam lansia. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penambahan neuromuscular tapping memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan parameter fisik tersebut. Kesimpulannya adalah Kombinasi senam lansia dan neuromuscular tapping lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis dan fleksibilitas tulang belakang dibandingkan dengan senam lansia saja. Metode ini dapat direkomendasikan sebagai pendekatan alternatif dalam program pencegahan jatuh pada lansia.

Kata kunci: senam lansia, neuromuscular tapping, keseimbangan dinamis, fleksibilitas tulang belakang.