

EFEKTIVITAS *MYOFASCIAL RELEASE* PADA OTOT *HAMSTRING* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN STATIS DAN DINAMIS PADA LANSIA

Siti Rokhayati¹, Arjun Gholpa Ashadi², Mubayinul Khoeroh²

ABSTRAK

Latar Belakang : Penuaan dikaitkan dengan penurunan fleksibilitas otot, kekuatan, dan propriosepsi, yang menyebabkan gangguan keseimbangan dan meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Otot *hamstring* berperan penting dalam menjaga stabilitas postural. *Myofascial Release* (MFR) adalah teknik terapi manual yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi kekakuan, sehingga berpotensi memberikan efek positif terhadap keseimbangan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *Myofascial Release* pada otot *hamstring* dalam meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada lansia.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan melibatkan 30 lansia perempuan yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi menerima terapi *Myofascial Release* pada otot *hamstring*, sedangkan kelompok kontrol menerima perlakuan sentuhan ringan tanpa efek terapeutik. Keseimbangan diukur menggunakan *Single Leg Stance Test* (SLST) untuk keseimbangan statis dan *Timed Up and Go Test* (TUG) untuk keseimbangan dinamis sebelum dan setelah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keseimbangan statis dan dinamis pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Peserta yang menerima *Myofascial Release* mengalami peningkatan skor keseimbangan, yang mengindikasikan peningkatan fleksibilitas otot dan fungsi proprioseptif.

Kesimpulan : *Myofascial Release* pada otot *hamstring* terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada lansia. Teknik ini dapat menjadi pendekatan fisioterapi yang bermanfaat dalam mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan mobilitas pada lansia.

Kata Kunci : *Myofascial Release*, Otot *Hamstring*, Keseimbangan Statis, Keseimbangan Dinamis, Lansia.

¹ Mahasiswa Program Studi Fisioterapi, Universitas Amikom Purwokerto

² Dosen Program Studi Fisioterapi, Universitas Amikom Purwokerto

THE EFFECTIVENESS OF MYOFASCIAL RELEASE ON HAMSTRING MUSCLES TO IMPROVE STATIC AND DYNAMIC BALANCE IN THE ELDERLY

Siti Rokhayati¹, Arjun Gholpa Ashadi², Mubayinul Khoeroh²

ABSTRACT

Background: Aging is associated with a decline in muscle flexibility, strength, and proprioception, which leads to balance impairments and increases the risk of falls in the elderly. The hamstring muscles play a crucial role in maintaining postural stability. Myofascial Release (MFR) is a manual therapy technique aimed at improving muscle flexibility and reducing stiffness, thereby potentially providing positive effects on balance.

Purpose: This study aimed to evaluate the effectiveness of Myofascial Release on the hamstring muscles in improving static and dynamic balance in the elderly.

Method: This study employed a quasi-experimental design involving 30 elderly women who were divided into an intervention group and a control group. The intervention group received Myofascial Release therapy on the hamstring muscles, while the control group received light touch treatment without therapeutic effects. Balance was measured using the Single Leg Stance Test (SLST) for static balance and the Timed Up and Go Test (TUG) for dynamic balance before and after the intervention. Data analysis was performed using SPSS software.

Result: The findings indicate a significant improvement in both static and dynamic balance in the intervention group compared to the control group ($p < 0.05$). Participants who received MFR showed enhanced balance scores, suggesting increased muscle flexibility and proprioceptive function.

Conclusion: Myofascial Release on the hamstring muscles proved effective in improving static and dynamic balance in the elderly. This technique can serve as a beneficial physiotherapy approach to reduce the risk of falls and improve mobility in older adults.

Keywords: Myofascial Release, Hamstring Muscles, Static Balance, Dynamic Balance, Elderly.

¹ Student of Physiotherapy Program, Amikom University Purwokerto

² Lecturer of Physiotherapy Program, Amikom University Purwokerto