

Efek Latihan Daring Proprioceptive Neuromuscular Fascilitation (PNF) Terhadap Keseimbangan Pada Lansia = Effect of Online, Independent Proprioceptive Neuromuscular Fascilitation (PNF) Exercise on Elderly Balance

Edvina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920518010&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan daring PNF untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia setelah 4 minggu latihan di rumah. Penelitian ini merupakan studi intervensi one group pre and post test design pada lansia yang datang berobat ke Poliklinik Geriatri di Puskesmas Kecamatan Menteng, Jakarta. Lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi, serta bersedia mengikuti penelitian diberikan intervensi latihan PNF. Latihan dilakukan secara mandiri, via daring, dengan menggunakan aplikasi Zoom. Latihan dilakukan dengan mengikuti video latihan yang telah dibuat oleh peneliti. Latihan sendiri diberikan selama 4 minggu, 2 kali/minggu, dengan durasi latihan 45 menit per sesi. Keluaran yang diukur adalah kekuatan otot ekstremitas bawah (ekstensor pinggul, abduktor dan adduktor pinggul, ekstensor dan fleksor lutut, dorsifleksor dan plantarfleksor) dengan menggunakan HHD, lingkup gerak sendi ekstremitas bawah (ekstensi, abduksi, dan adduksi pinggul, fleksi dan ekstensi lutut, dorsifleksi dan plantarfleksi), serta keseimbangan statik dan dinamik dengan Romberg dipertajam dan TUG. Penelitian ini melibatkan 12 orang subjek laki-laki dan perempuan, usia 65 ± 3.43 tahun. Setelah diberikan intervensi berupa latihan PNF, didapatkan peningkatan kekuatan otot: ekstensor, adduktor dan abduktor pinggul, ekstensor dan fleksor lutut, dorsifleksor dan plantarfleksor, peningkatan lingkup gerak: ekstensor, adduktor dan abduktor pinggul, ekstensor lutut dan dorsifleksor dan peningkatan keseimbangan statik dan dinamik secara signifikan dengan nilai $p < 0.05$. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan daring PNF mandiri, dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, lingkup gerak sendi, serta keseimbangan pada lansia setelah 4 minggu latihan, dan perbedaan tersebut menunjukkan hasil yang bermakna secara statistik.

.....This study aimed to determine the effect of online, independent PNF exercise to improve balance in elderly after 4 weeks of home based exercise. This is an interventional study of one group pre and post test design for elderly patient who came at Geriatric Policlinic at Menteng District Health Center, Jakarta. Elderly who met the inclusion and did not meet the exclusion criteria, and were willing to take part in the study were given PNF exercise intervention. The exercises were carried out independently, using the Zoom application. Subjects followed the exercise video. Exercise were given for 4 weeks, 2 times/week, with training duration of 45 minutes per session. Outcome of this study were strength of lower extremity muscles (hip extensor, hip adductor, hip abductors, knee extensor, knee flexors, dorsiflexors and plantarflexors) that measured using HHD, Rang of motion of lower extremity (hip extensions, hip adductions, hip abductions, knee extensions, knee flexions, dorsiflexion and plantarfexion), and static and dynamic balance using Sharpened Romberg and TUG. Twelve participants, 65 ± 3.43 years old were included. After being given intervention for 4 weeks, there were increase in lower extremity muscles strength: hip extensors, hip adductors, hip abductors, knee extensors, knee flexors, dorsiflexors and plantarflexors, also there were increase in the range of motion: hip extensors, hip adductors, hip abductors, knee extensors and dorsiflexors, and also significant increase in static and dynamic balance with $p < 0.05$. The conclusion of this study is that

PNF independent exercise can improve muscle strength, range of motion, and balance in elderly after 4 weeks of exercise, with statistically significant result.