PENERAPAN *NORDIC HAMSTRING EXERCISE (NHE)* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA REMAJA

Muhammad Yusuf Rizali Kurniawan, Asita Rohmah Mutnawasitoh

Universitas Aisyiyah Surakarta

Intisari

Latar belakang : Pemendekan fleksibilitas otot hamstring pada remaja merupakan kondisi berkurangnya kemampuan otot posterior paha (biceps femoris, semitendinosus, dan semimembranosus) untuk memanjang secara optimal, sehingga membatasi lingkup gerak sendi panggul dan lutut kondisi ini umumnya berkaitan dengan peningkatan muscle stiffness, penurunan stretch tolerance, serta adaptasi panjang otot akibat kebiasaan aktivitas sehari-hari. Studi ini mengembangkan media edukasi berupa video mengenai Nordik Hamstring Exercise sebagai intervensi fisioterapi yang aman dan efektif untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada remaja. **Tujuan :** Memberikan edukasi kepada remaja mengenai pentingnya meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada remaja. Edukasi ini difokuskan pada penerapan metode Nordik hamstring Exercise. **Metode :** metode yang digunakan dalam pengembangan karya tulis ini adalah pendekatan edukatif melalui media video sebagai alat Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kesehatan. Video dengan judul "Penerapan *nordic hamstring exercise (NHE)* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada remaja" yang disusun dengan pedoman dari Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Hasil :** Media cetak berupa Video yang dapat didistribusikan langsung kepada remaja. **Kesimpulan :** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi terhadap remaja mengenai "Penerapan *nordic hamstring exercise (NHE)* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada remaja" .

Kata Kunci : Fleksibilitas otot hamstring, *Nordik hamstring Exercise (NHE)*, Remaja