PENGARUH *ECCENTRIC EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Hafizh Novian Ramadhani[1], Asita Rohmah Mutnawasitoh[2]

hafizhnovian2003@gmail.com

[1.2]Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Proses menua merupakan salah satu siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh dalam mempertahankan fungsi normal secara bertahap. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan massa dan kekuatan otot yang dapat menyebabkan gangguan mobilitas, keseimbangan, serta meningkatkan risiko jatuh. Salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia adalah *Eccentric Exercise*.**Tujuan :** Meningkatkan pengetahuan tentang cara peningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia dengan meengenalkan latihan berupa *Eccentric Exercise*. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-test and post-test*. Penelitan dilakukan pada lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah dengan pemberian intevensi *Eccentric Exercise*. Pengukuran kekuatan otot ekstremitas bawah menggunakan *Five Times Sit to Stand Test*. **Hasil :** Hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan nila p value <0,001 dimana p value <0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *Eccentric Exercise* mempengaruhi peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia. **Kesimpulan :** Terdapat adanya pengaruh *Eccentric Exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia.

Kata Kunci : *Eccentric Exercise,* kekuatan otot ekstremitas bawah, lansia, *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST).