



ABSTRAK

Tightness merupakan suatu keadaan dimana terjadi tumpang tindih antara filamen aktin dan myosin yang tidak dapat kembali keposisi normal. Frekuensi pemakaian kerja otot yang berlebihan akan mengakibatkan otot mengalami kelelahan dan menjadi kontraktur. Kontraktur yang terjadi pada otot hamstring akan menimbulkan nyeri pada daerah posterior paha, keterbatasan sendi hip dan lumbal yang berakibat pada gangguan postur serta pola jalan.

Tujuan fisioterapi untuk mengatasi problem kapasitas fisik dan kemampuan fungsional pada pasien *hamstring tightness*. Teknik terapi latihan dapat membantu pemulihan *hamstring tightness*. Terapi latihan yang digunakan adalah *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF). Dengan tehnik ini didapatkan adanya fleksibilitas pada otot *hamstring*.

Hasil yang didapat setelah pasien melakukan program terapi latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan metode Hold Relax sebanyak 5 kali adalah berkurangnya nyeri yang dirasakan pasien sehingga aktifitas fungsional yang meningkat. Latihan akan lebih efektif jika dilakukan secara rutin dan teratur agar dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan aktifitas fungsional.

Kata kunci: *hamstring tightness*, terapi latihan, PNF



ABSTRACT

Tightness is a condition where there is overlapping between the actin and myosin filaments which cannot return to normal position. The frequency of excessive use of muscle work will result in muscle fatigue and contracture. Contractures that occur in the hamstring muscle will cause pain in the posterior area of the thigh, limitation of the hip and lumbar joints which results in disruption of the posture and pattern of the road.

The purpose of physiotherapy to overcome the problem of physical capacity and functional ability in patients with hamstring tightness. Exercise therapy techniques can help restore hamstring tightness. The exercise therapy used is Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF). With this technique there is flexibility in the hamstring muscle.

The results obtained after the patient carried out the Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) therapy program with the Hold Relax method 5 times were the reduction in pain felt by the patient so that functional activity increased. Exercise will be more effective if done continuously and regularly in order to reduce pain and improve functional activities.

Keywords: hamstring tightness, exercise therapy, PNF