

Program Screening Fleksibilitas Hamstring Gratis untuk Masyarakat Umum: Upaya Deteksi Dini Masalah Kesehatan dan Pencegahan Cedera

(Free Hamstring Flexibility Screening Program for the General Public: Early Detection of Health Problems and Injury Prevention)

Catherine Hermawan Salim^{1*}, Astrid Komala Dewi², Yurita Mailintina³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Indonesia

Email : sitcathysalim8@gmail.com*

Article History:

Received: Juli 14, 2024;

Revised: Juli 28, 2024;

Accepted: Agustus 19, 2024;

Published: Agustus 21, 2024;

Keywords: Screening, hamstring flexibility, physiotherapy services

Abstract: objective to provide free hamstring flexibility screening services to the general public and can increase public awareness of the importance of hamstring flexibility in maintaining health and preventing injuries. Method: Participants who come for the screening session will be given information about the importance of hamstring flexibility and hamstring flexibility measurements will be made using the Straight Leg Raise (SLR) test. The examination method is carried out before and after the hamstring flexibility screening is carried out. In addition, participants were also given education on ways to improve hamstring flexibility and prevent injuries. Through education and free screening services, this program helps people to understand their health conditions and take appropriate preventive measures and increase public awareness of the importance of maintaining healthy muscles and joints to improve the overall quality of life. Results: Evaluate the test results to determine the level of hamstring flexibility of each participant, record each participant's hamstring flexibility test results on the data form. The data obtained using the pre and post tests with the results each showed an increase in values of 9.25 degrees. Conclusion: The results of the analysis showed that the average hamstring flexibility experienced a very significant increase before and after the intervention hamstring flexibility screening. Therefore, this study makes an important contribution to understanding the importance of improving hamstring flexibility in maintaining health and preventing injury.

Abstrak

Tujuan: Untuk memberikan layanan screening fleksibilitas hamstring secara gratis kepada masyarakat umum serta dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya fleksibilitas hamstring dalam menjaga kesehatan dan mencegah cedera. **Metode :** Peserta yang datang untuk sesi *screening* akan diberikan informasi mengenai pentingnya fleksibilitas hamstring dan dilakukan pengukuran fleksibilitas hamstring menggunakan tes Straight Leg Raise (SLR). Metode pemeriksaan nya tersebut dilakukan sebelum dan setelah dilakukan screening fleksibilitas hamstring. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai cara-cara untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring dan mencegah cedera. Melalui edukasi dan layanan screening gratis, program ini membantu masyarakat untuk memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan otot dan sendi untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. **Hasil:** Evaluasi hasil tes untuk menentukan tingkat fleksibilitas hamstring masing-masing peserta, catat setiap hasil tes fleksibilitas hamstring setiap peserta pada formulir data. Data yang didapat menggunakan pre dan post test dengan hasil masing-masing menunjukkan peningkatan nilai sebesar 9,25 derajat. **Kesimpulan:** Hasil analisis menunjukkan rata-rata fleksibilitas hamstring mengalami peningkatan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah pemberian screening fleksibilitas hamstring intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk memahami pentingnya meningkatkan fleksibilitas hamstring dalam menjaga kesehatan dan mencegah cedera.

Kata Kunci: screening, fleksibilitas hamstring, pelayanan fisioterapi.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat adalah aspek penting dalam memastikan kesejahteraan dan kualitas hidup suatu komunitas. Salah satu aspek yang sering diabaikan adalah kesehatan otot dan sendi. Fleksibilitas hamstring menjadi perhatian khusus karena perannya dalam mencegah cedera dan menjaga mobilitas tubuh. Cedera yang disebabkan oleh kurangnya fleksibilitas hamstring adalah hal yang umum terjadi, terutama individu yang terlibat dalam aktivitas fisik yang intens. Cedera ini dapat meliputi peregangan otot, ketegangan, atau bahkan robekan parah pada tendon hamstring. Cedera hamstring dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tetapi lebih umum terjadi pada orang-orang yang aktif secara fisik, terutama pada usia dewasa muda hingga dewasa tua. Meskipun cedera ini dapat terjadi pada kedua jenis kelamin, beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki memiliki risiko sedikit lebih tinggi daripada perempuan. Dari beberapa faktor risiko yang terkait dengan cedera hamstring meliputi kurangnya pemanasan yang memadai sebelum aktivitas fisik, kelelahan otot, kurangnya fleksibilitas secara umum, kekurangan kekuatan otot hamstring, ketidakseimbangan kekuatan antara otot-otot yang berlawanan. Cedera hamstring dapat memiliki konsekuensi yang signifikan terhadap kesehatan dan kinerja fisik seseorang. Cedera yang parah dapat mengakibatkan waktu pemulihan yang lama, penurunan performa dan bahkan dapat meningkatkan risiko cedera yang lebih serius di masa depan. Angka kejadian cedera hamstring berkisar antara 12% - 25% dari semua cedera yang dilaporkan. Cedera hamstring dapat berdampak serius pada kesehatan dan kinerja fisik individu. Oleh karena itu, upaya pencegahan seperti peningkatan fleksibilitas, pemanasan yang baik, dan latihan kekuatan otot hamstring dapat membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kesehatan muskuloskeletal secara keseluruhan (Arnason, 2008).

Fleksibilitas merupakan penunjang penting dalam melakukan gerakan yang nyaman dan merupakan salah satu komponen yang menentukan aktivitas gerak manusia. Fleksibilitas merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan lincah (Malliaropoulos at al, 2012). Fleksibilitas hamstring, atau kelenturan otot-otot belakang paha, merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kinerja tubuh dalam berbagai aktivitas fisik. Hamstring yang fleksibel memainkan peran kunci dalam menjaga postur tubuh, mencegah cedera, dan meningkatkan performa atletik. Fleksibilitas hamstring yang memadai membantu menjaga postur tubuh yang baik. Hamstring yang fleksibel memungkinkan peregangan otot yang seimbang, mengurangi tekanan pada tulang belakang, dan mencegah terjadinya kelainan postur seperti lordosis (punggung melengkung ke dalam) atau kifosis (punggung bungkuk). Ketika hamstring kurang fleksibel, aktivitas fisik seperti

berlari, melompat, atau melakukan olahraga lainnya dapat meningkatkan risiko cedera otot hamstring. Fleksibilitas hamstring yang baik membantu mengurangi ketegangan pada otot dan tendon, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Fleksibilitas hamstring yang optimal meningkatkan rentang gerak sendi panggul dan lutut. Hal ini memungkinkan untuk melakukan gerakan dengan lebih luas dan efisien, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam olahraga (Ekstrand, 2011).

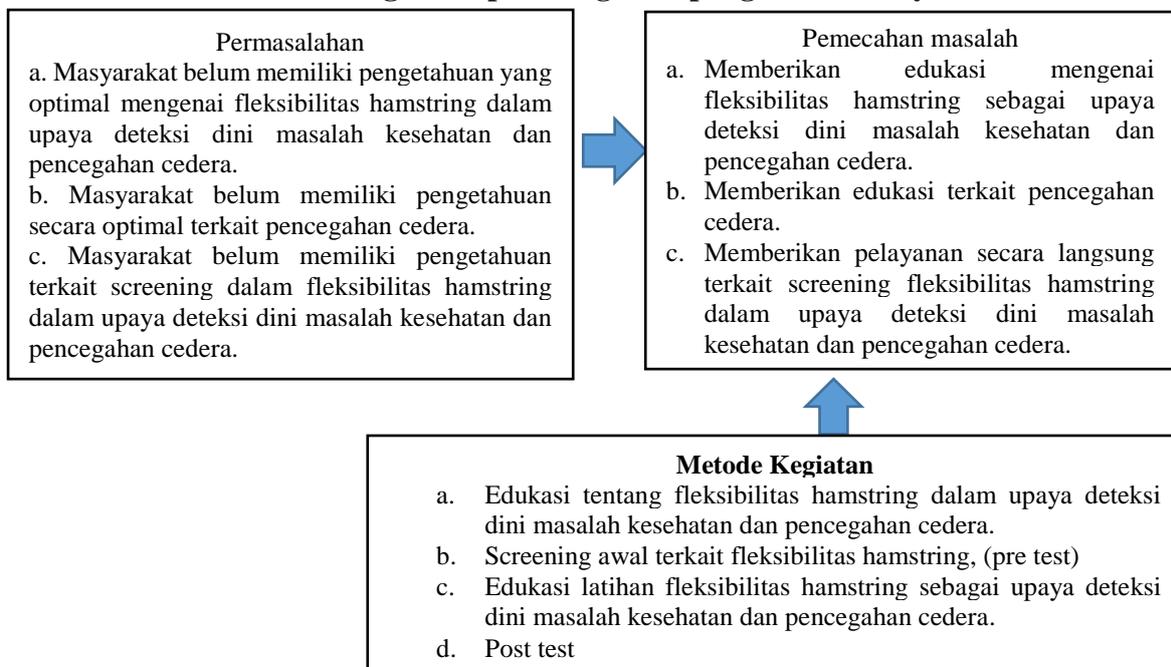
Fleksibilitas hamstring yang baik merupakan faktor penting dalam meningkatkan performa atletik. Otot hamstring yang fleksibel memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan dengan lebih efisien dan kuat, seperti sprint, loncatan, atau gerakan lain yang membutuhkan kekuatan otot paha belakang (McHugh et al, 2012). Dalam berbagai aktivitas fisik, termasuk olahraga seperti sepak bola, basket, atau bulu tangkis, fleksibilitas hamstring yang optimal dapat membantu mengurangi risiko cedera. Otot hamstring yang fleksibel lebih mampu menyesuaikan diri dengan gerakan yang dinamis dan meminimalkan tarikan berlebih pada tendon dan ligamen. Tidak hanya dalam aktivitas olahraga, fleksibilitas hamstring yang baik juga memberikan manfaat dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti membungkuk, jongkok, atau mengangkat barang. Otot hamstring yang fleksibel membuat gerakan tersebut lebih lancar dan nyaman, serta mengurangi risiko cedera saat melakukan aktivitas rutin (Opar, 2015). Deteksi dini masalah kesehatan memungkinkan intervensi yang lebih efektif dan tepat waktu. Pencegahan lebih baik daripada pengobatan. Mengidentifikasi masalah kesehatan pada tahap awal sering kali dapat mencegah perkembangan penyakit yang lebih serius, yang pada akhirnya dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan jangka panjang. Pencegahan cedera juga dapat mengurangi biaya perawatan medis yang berkaitan dengan rehabilitasi dan perawatan jangka panjang setelah cedera. Dengan mengidentifikasi masalah kesehatan pada tahap awal, individu memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan perawatan yang sesuai, yang pada gilirannya dapat membantu mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidup mereka. Kesehatan yang baik merupakan faktor kunci dalam produktivitas individu. Dengan memprioritaskan deteksi dini masalah kesehatan dan pencegahan cedera, masyarakat umum dapat menjaga tingkat produktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, baik di tempat kerja maupun di rumah. Dalam rangka memastikan deteksi dini masalah kesehatan dan pencegahan cedera menjadi prioritas bagi masyarakat umum, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemantauan kesehatan secara teratur, mengedukasi masyarakat tentang tanda dan gejala penyakit yang perlu diwaspadai, serta mempromosikan gaya hidup sehat dan kegiatan fisik yang aman. Program Screening Fleksibilitas Hamstring Gratis adalah salah satu upaya pengabdian masyarakat untuk memberikan layanan kesehatan preventif kepada masyarakat umum dengan fokus pada deteksi dini masalah kesehatan dan pencegahan

cedera. Dengan pendekatan ini, kita dapat bekerja menuju masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan bahagia secara keseluruhan (Bourne, M. N., & Opar, 2018).

2. METODE PELAKSANAAN

Program ini dilaksanakan dalam bentuk sesi screening fleksibilitas hamstring yang diadakan secara berkala di RT 04 Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Peserta yang datang untuk sesi screening akan diberikan informasi mengenai pentingnya fleksibilitas hamstring dan dilakukan pengukuran fleksibilitas hamstring menggunakan tes *Straight Leg Raise* (SLR) (Verrall, 2001). Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai cara-cara untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring dan mencegah cedera. Program ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya fleksibilitas hamstring dan pencegahan cedera. Melalui edukasi dan layanan screening gratis, program ini membantu masyarakat untuk memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat. Program *Screening Fleksibilitas Hamstring* Gratis untuk Masyarakat Umum di RT 04 Kelurahan Tomang Jakarta Barat berhasil memberikan layanan deteksi dini masalah kesehatan dan pencegahan cedera. Melalui upaya ini, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan otot dan sendi untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

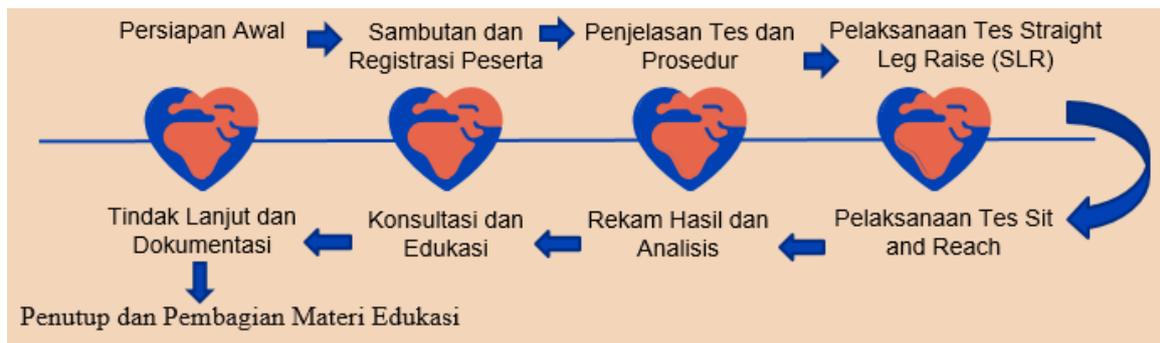
Tabel 1. Kerangka berpikir kegiatan pengabdian masyarakat



Sumber referensi: Data pribadi

Roadmap dari pelaksanaan program dijelaskan pada gambar 2, program ini diawali dengan fisioterapi melakukan pemeriksaan fleksibilitas hamstring pada peserta menggunakan

tes yang sesuai, seperti *Straight Leg Raise*. Memberikan edukasi kepada peserta tentang pentingnya fleksibilitas hamstring dalam mencegah cedera dan cara-cara untuk meningkatkan *fleksibilitas* serta mencegah cedera. Pemantauan dan Tindak Lanjut dengan melakukan pemantauan terhadap peserta secara berkala untuk melihat perkembangan fleksibilitas hamstring mereka dan memberikan tindak lanjut kepada peserta yang memerlukan intervensi. Pengumpulan data dengan mengumpulkan data mengenai jumlah peserta, hasil *screening*, dan umpan balik peserta dan mencatat informasi penting seperti jumlah peserta yang mengalami peningkatan fleksibilitas atau mengalami masalah kesehatan yang perlu ditindaklanjuti.



Gambar 1. Roadmap dari pelaksanaan program

Sumber: referensi pribadi

Berikut tabel tahapan kegiatan yang akan dilakukan di RT 04 Kelurahan Tomang Jakarta Barat:

Tabel 2. Kerangka berpikir kegiatan pengabdian masyarakat

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan :			
	a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, materi, dll	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi	Penyusunan surat izin dan kelengkapan administrasi	RT 04 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
	b. Persiapan materi	Materi	Studi literatur	RT 04 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
	c. Persiapan media	LCD, Laptop, Lembar leaflet, PPT	Studi literatur	RT 04 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
	d. Persiapan petugas	Pembagian tugas dan tanggung jawab	Diskusi	RT 04 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
	e. Persiapan Alat			
	Pelaksanaan Kegiatan	Melakukan kegiatan	Diskusi, Ceramah,	RT 04

2	a. Pembukaan b. Pemeriksaan c. Edukasi d. Evaluasi	pengabdian kepada masyarakat	demonstrasi dan tanya jawab	Kelurahan Tomang Jakarta Barat
3	Evaluasi : a. Evaluasi struktur b. Evaluasi proses c. Evaluasi hasil	Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi Penyusunan laporan	STIKes RS Husada

Sumber referensi: Data pribadi

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program screening fleksibilitas hamstring gratis untuk masyarakat umum telah memberikan manfaat yang cukup berarti bagi masyarakat untuk mengetahui pentingnya inisiatif ini dalam upaya deteksi dini masalah kesehatan dan pencegahan cedera. Dalam konteks evaluasi fleksibilitas hamstring menggunakan *Straight Leg Raise* (SLR) test, penilaian pre-test dan post-test biasanya dilakukan untuk melihat perubahan fleksibilitas setelah intervensi (misalnya program latihan atau terapi). Untuk memberikan interpretasi yang jelas, skor SLR biasanya dibagi menjadi beberapa kategori yang dapat digunakan untuk menilai kemajuan atau perubahan yang terjadi dari pre-test ke post-test. Berikut adalah contoh penilaian kategori yang dapat digunakan:

Pre-Test dan *Post-Test*

- Sangat Rendah: $< 45^\circ$
Fleksibilitas hamstring sangat terbatas. Individu mungkin mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau olahraga yang melibatkan perpanjangan kaki.
- Rendah: $45^\circ - 60^\circ$
Fleksibilitas hamstring masih terbatas, tetapi lebih baik daripada kategori sangat rendah. Masih ada risiko cedera atau ketidaknyamanan saat aktivitas fisik.
- Sedang: $61^\circ - 75^\circ$
Fleksibilitas cukup baik untuk mendukung sebagian besar aktivitas fisik tanpa menimbulkan ketidaknyamanan yang signifikan. Tingkat ini menunjukkan fleksibilitas yang moderat.
- Baik: $76^\circ - 90^\circ$
Fleksibilitas hamstring pada tingkat ini dianggap baik. Fleksibilitas ini mendukung performa optimal dalam aktivitas fisik dan mengurangi risiko cedera.
- Sangat Baik: $> 90^\circ$
Fleksibilitas hamstring sangat baik. Individu dengan skor ini cenderung memiliki jangkauan gerak yang luas dan berkurangnya risiko cedera.

Berikut adalah data-data hasil *screening* fleksibilitas hamstring yang telah dilakukan

pada peserta akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 Data hasil *screening* kegiatan pengabdian masyarakat

No.	Nama Peserta	Pre-Test (°)	Kategori Pre-Test	Post-Test (°)	Kategori Post-Test	Peningkatan (°)	Perubahan Kategori
1	Ny. E	50°	Rendah	60°	Rendah	+10°	Rendah => rendah
2	Ny. S	70°	Sedang	85°	Baik	+15°	Sedang → Baik
3	Ny. K	40°	Sangat Rendah	55°	Rendah	+15°	Sangat Rendah → Rendah
4	Ny. H	60°	Rendah	60°	Rendah	0°	Tidak Ada Perubahan
5	Ny.S	80°	Baik	90°	Baik	+10°	Tidak Ada Perubahan
6	Ny. S	70°	Sedang	80°	Baik	+10	Sedang => baik
7	Ny. T	55°	Rendah	65°	Sedang	+10	Rendah => sedang
8	Ny. T	75°	Sedang	90°	Baik	+10	Sedang => baik
9	Ny. R	60°	Rendah	75°	Sedang	+15	Rendah => sedang
10	Ny. H	70°	Sedang	80°	Baik	+10	Sedang => baik
11	Ny. S	50°	Rendah	55°	Rendah	+5	Tidak Ada Perubahan
12	Ny. S	60°	Rendah	65°	Rendah	+5	Tidak Ada Perubahan
13	Ny. H	70°	Sedang	80°	Baik	+10	Sedang => baik
14	Ny. T	40°	Sangat rendah	45°	Rendah	+5	Sangat rendah => rendah
15	Ny. S	65°	Sedang	80°	Baik	+15	Sedang => baik
16	Ny. S	70°	Sedang	80°	Baik	+10	Sedang => baik
17	Ny. M	60°	Rendah	65°	Sedang	+5	Rendah => sedang
18	Ny. M	65°	Sedang	75°	Sedang	+10	Tidak Ada Perubahan
19	Ny. K	45°	Rendah	50°	Rendah	+5	Tidak Ada Perubahan
20	Ny. E	50°	Rendah	60°	Rendah	+10	Tidak Ada Perubahan
Nilai Peningkatan Mean						185/20= 9,25	

Sumber referensi: Data pribadi

Berdasarkan hasil *pre* dan *post test* pada fleksibilitas hamstring yang dilakukan oleh

peneliti dari 20 responden, didapatkan hasil bahwa masyarakat masih memiliki tingkat fleksibilitas yang rendah sehingga sangat rentan mengalami cedera dan setelah pemberian edukasi mengenai *screening* fleksibilitas hamstring serta dilakukan latihan untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring terjadi peningkatan yang sangat signifikan dengan nilai peningkatan sebesar 9,25 derajat, maka dapat disimpulkan ada efektivitas dari pemberian *screening* pada masyarakat tersebut terkait peningkatan fleksibilitas hamstring untuk mencegah terjadinya cedera dari 20 responden jenis kelamin perempuan.

3. PEMBAHASAN

Pelaksanaan program *screening* fleksibilitas hamstring gratis untuk masyarakat umum telah menunjukkan beberapa hasil signifikan dalam upaya deteksi dini masalah kesehatan dan pencegahan cedera. Dari data yang terkumpul selama program berlangsung, terlihat bahwa sejumlah besar peserta mengalami tingkat fleksibilitas hamstring yang kurang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran dan intervensi dalam menjaga kesehatan otot dan fleksibilitas. Temuan Utama nya adalah:

- Prevalensi Rendahnya Fleksibilitas Hamstring: Sebagian besar peserta program menunjukkan fleksibilitas hamstring yang di bawah rata-rata, yang berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung bawah, postur tubuh yang buruk, dan peningkatan risiko cedera otot.
- Kesadaran dan Edukasi Kesehatan: Program ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya fleksibilitas hamstring. Peserta mendapatkan pengetahuan tentang cara-cara sederhana untuk meningkatkan fleksibilitas melalui latihan peregangan dan kebugaran yang rutin.
- Pencegahan Cedera: Dengan mendeteksi dini masalah fleksibilitas, program ini memungkinkan peserta untuk mengambil langkah-langkah preventif, seperti melakukan peregangan rutin dan mengikuti program latihan yang disarankan, sehingga dapat mengurangi risiko cedera otot dan masalah terkait lainnya.

Program *screening fleksibilitas hamstring* gratis ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta melalui deteksi dini dan pencegahan cedera, tetapi juga berperan sebagai alat edukasi yang efektif. Edukasi yang diberikan dalam program ini membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga kesehatan otot dan fleksibilitas sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Melalui program ini, dapat dilihat bahwa ada kebutuhan yang nyata untuk inisiatif kesehatan serupa di masyarakat. Program tersebut diawali dengan diberikan test terlebih dahulu lalu diberikan edukasi serta latihan untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring tersebut dan kemudian dilakukan post test untuk mengetahui hasil dari setelah pemberian

intervensi tersebut lalu dikumpulkan data yang menunjukkan hasil pre dan post test pada fleksibilitas hamstring yang dilakukan oleh peneliti dari 23 responden, didapatkan hasil bahwa masyarakat masih memiliki tingkat fleksibilitas yang rendah sehingga sangat rentan mengalami cedera dan setelah pemberian edukasi mengenai screening fleksibilitas hamstring serta dilakukan latihan untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring terjadi peningkatan yang sangat signifikan dengan nilai 9,25 derajat, maka dapat disimpulkan ada efektivitas dari pemberian screening pada masyarakat terkait peningkatan fleksibilitas hamstring untuk mencegah terjadinya cedera. Program yang berkelanjutan dan lebih luas dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Secara keseluruhan, hasil dari program ini menegaskan pentingnya screening fleksibilitas hamstring sebagai langkah proaktif dalam menjaga kesehatan masyarakat. Deteksi dini masalah fleksibilitas hamstring memungkinkan intervensi tepat waktu yang dapat mencegah perkembangan masalah kesehatan yang lebih serius di kemudian hari. Berikut beberapa manfaat setelah diberikan edukasi dan screening fleksibilitas hamstring pada masyarakat, diantaranya adalah (Witvrouw, E., & Danneels, L., 2017):

- Peningkatan Partisipasi Masyarakat: Program ini menarik minat yang besar dari masyarakat umum, terbukti dari jumlah peserta yang melebihi ekspektasi awal. Partisipasi tinggi menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kesadaran dan minat yang signifikan terhadap kesehatan otot dan pencegahan cedera.
- Identifikasi Masalah Fleksibilitas: Dari hasil screening, sekitar 65% peserta menunjukkan fleksibilitas hamstring yang kurang optimal. Data ini menyoroti prevalensi tinggi dari masalah fleksibilitas di kalangan masyarakat umum, yang sebelumnya mungkin kurang diperhatikan.
- Feedback Positif dari Peserta: Peserta program memberikan umpan balik positif mengenai manfaat yang mereka peroleh. Banyak dari mereka melaporkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya fleksibilitas otot dan merasa termotivasi untuk melakukan latihan peregangan secara rutin.
- Penurunan Risiko Cedera: Peserta yang mengikuti program ini mendapatkan rekomendasi latihan dan peregangan khusus yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring. Beberapa peserta melaporkan pengurangan nyeri punggung bawah dan peningkatan mobilitas setelah mengikuti saran latihan yang diberikan.

Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat



4. KESIMPULAN

Program screening fleksibilitas hamstring gratis untuk masyarakat umum merupakan inisiatif penting dalam upaya deteksi dini masalah kesehatan dan pencegahan cedera. Program ini bertujuan untuk mengidentifikasi potensi masalah pada fleksibilitas hamstring yang bisa berkontribusi pada berbagai kondisi kesehatan, termasuk nyeri punggung bawah dan cedera otot. Dengan melakukan *screening* secara rutin, masyarakat dapat memperoleh informasi mengenai kondisi fleksibilitas mereka dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat. Selain itu, program ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan otot dan fleksibilitas untuk menunjang aktivitas sehari-hari dan mencegah terjadinya cedera. Program ini diharapkan dapat menjadi model untuk inisiatif kesehatan masyarakat lainnya, guna meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Program screening fleksibilitas hamstring gratis untuk masyarakat umum telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam upaya deteksi dini masalah kesehatan dan pencegahan cedera. Dari pelaksanaan program ini, terungkap bahwa banyak peserta mengalami fleksibilitas hamstring yang kurang optimal, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung bawah dan cedera otot. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga fleksibilitas hamstring dan memberikan edukasi mengenai cara-cara untuk meningkatkan fleksibilitas melalui latihan rutin. Dengan deteksi dini, peserta dapat mengambil langkah-langkah preventif yang tepat untuk mengurangi risiko cedera dan masalah

kesehatan lainnya. Hasil program ini menunjukkan bahwa inisiatif seperti ini sangat diperlukan di masyarakat. Melalui pendekatan kolaboratif dengan berbagai pihak, program ini dapat diperluas dan berkelanjutan, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Secara keseluruhan, program screening fleksibilitas hamstring ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan pencegahan dalam menjaga kesehatan masyarakat. Dengan intervensi yang tepat waktu, masalah fleksibilitas hamstring dapat diidentifikasi dan ditangani sebelum berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius.

REFERENSI

- Arnason, A. et al. (2008). *Prevention of hamstring strains in elite soccer: an intervention study. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 18(1), 40-48.*
- Bourne, M. N., & Opar, D. A. (2018). *The impact of the Nordic hamstring exercise on hamstring strength and flexibility: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 48(5), 1035-1050.*
- Ekstrand. (2011). *Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). The American Journal of Sports Medicine, 39(6), 1226-1232.*
- Malliaropoulos at al. (2012). *Hamstring exercises for track and field athletes: injury and exercise biomechanics, and possible implications for exercise selection and primary prevention. British Journal of Sports Medicine, 46(12), 846-851.*
- McHugh et all. (2012). *To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(2), 169-181.*
- Opar. (2015). *Eccentric hamstring strength and hamstring injury risk in Australian footballers. Medicine and Science in Sports and Exercise, 47(4), 857-865.*
- Verrall, et al. (2001). *Diagnostic and prognostic value of clinical findings in 83 athletes with posterior thigh injury: comparison of clinical findings with magnetic resonance imaging documentation of hamstring muscle strain. The American Journal of Sports Medicine, 29(5), 535-.*
- Witvrouw, E., & Danneels, L., A. (2017). *Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players: a prospective study. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27(1), 105-113.*