

**PREVALENSI KELENTURAN TULANG BELAKANG PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
ANGKATAN 2012 BULAN NOVEMBER  
2015**

**Callista Ignacia<sup>1</sup>, Tjie Haming Setiadi<sup>2</sup>**

**Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara**

***ABSTRACT***

*Flexibility is something important, not only prevents injury when doing wide range of movement, It also promotes better spine health in the near future. However It is something that teenagers to young adult are more likely to neglect, especially those whose daily activities involve passive movement such as reading or working in front of screen like students do, hence less time for exercise or stretching. The objective of this study is to acknowledge the spine flexibility of medical students batch 2012 in Untar Medical School. The method used in this study was description. This research was done in Tarumanagara University, West Jakarta in November 2015. There were ninty six sampels collected. All sample fulfilled the inclusion. The instrument used to collect the data was questioner. Data was analyzed using SPSS 18.sav program. Statistically there's a higher percentage in students with less flexible spine as much as 53(55.7%) students whereas 44(83%) of them are female and 9(16.9%) of them are male. This study is expected as a base to help achieving further study in the future.*

***Key words:*** *Stretching, flexibility of the spine*

**ABSTRAK**

Kelenturan adalah sesuatu yang penting, karena bukan hanya mencegah cedera ketika melakukan beberapa gerakan, namun juga mendukung kesehatan tulang belakang di masa depan. Namun kelenturan adalah hal yang kurang mendapat perhatian dari remaja dan dewasa muda, terutama mahasiswa yang cenderung pasif bergerak seperti membaca dan bekerja di depan layar komputer sepanjang waktu, sehingga kurang melakukan aktivitas fisik atau peregangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui prevalensi kelenturan tulang belakang pada mahasiswa-i FK Untar angkatan 2012. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat pada bulan November 2015. Ada 96 sampel yang didapatkan. Seluruh responden telah memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data ada adalah kuesioner. Data dianalisa dengan program *SPSS 18. Sav*. Secara statistik didapatkan persentase yang lebih tinggi pada mahasiswa dengan tulang belakang yang kurang lentur yaitu sebanyak 53(55.7%) responden di mana 44(83%) diantaranya adalah perempuan dan 9(16.9%) laki-laki. Penelitian ini diharapkan dapat membantu sebagai dasar penelitian yang lebih lanjut.

**Kata kunci:** Peregangan, kelenturan tulang belakang