

# HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN FLEKSIBILITAS EKSTREMITAS INFERIOR PADA LANJUT USIA

Salisiyah Mardiyatun Jihada

## Abstrak

**Latar belakang:** Seiring bertambahnya umur lansia, maka besar kemungkinan lansia tersebut mengalami permasalahan terhadap aspek kesehatannya seperti kelemahan otot, kecacatan, dan sifat ketergantungan terhadap orang lain. Fleksibilitas pada lansia perlahan akan menurun, sehingga menyebabkan gerakan menjadi lambat, tidak full gerakan dan rentan terhadap kerusakan otot, ligament dan jaringan lunak lainnya. **Tujuan:** Untuk menganalisa hubungan indeks massa tubuh (IMT) pada lansia terhadap fleksibilitas ekstremitas inferior. **Metode:** Dalam studi ini metode yang digunakan adalah metode deskriptif korelasi dengan desain cross sectional. Diambil jumlah populasi yang diambil adalah lanjut usia yang terdata dalam Yayasan Kalimatunsawa Indonesia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 lanjut usia. **Alat ukur:** dalam studi ini terdapat 2 alat ukur yang digunakan yakni rumus BMI untuk menghitung indeks massa tubuh dan *chair sit and reach* untuk mengukur fleksibilitas ekstremitas inferior. **Hasil:** berdasarkan hasil uji SPSS 22 dengan menggunakan uji Spearman's rho didapat nilai sig.(2-tailed)  $p=0,456$  dengan correlation coefficient bernilai negatif yaitu 0,110. **Kesimpulan:** berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh dan fleksibilitas ekstremitas inferior pada lansia itu tidak memiliki hubungan yang signifikan.

**Kata kunci:** lansia, indeks massa tubuh, fleksibilitas.

# THE RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX (BMI) AND INFERIOR EKSTREMITY FLEXIBILITY IN ELDERLY

Salisiyah Mardiyatun Jihada

## Abstract

**Background:** As the elderly get older, it is very likely that the elderly will experience problems with their health aspects such as muscle weakness, disability, and dependence on others. Flexibility in the elderly will slowly decrease, causing slow movement, not full movement and susceptible to damage to muscles, ligaments and other soft tissues. **Objective:** To analyze the relationship between body mass index (BMI) in the elderly and the flexibility of the lower extremities. **Methods:** In this study method used is descriptive correlation with cross sectional design. Where the population taken is the elderly who are recorded in the Kalitunsawa Indonesia Foundation. The sample in this study amounted to 48 elderly people. **Measure:** study have 2 measuring instrumens used that BMI formula to calculate body mass index and chair sit and reach to measure the flexibility inferior ekstermitas. **Results:** based on the results of the SPSS 22 test using the Spearman's rho test, the value of sig.(2-tailed) was obtained = 0,456 with a negative correlation coefficient of 0,110. **Conclusion:** Based on the results of the study, it can be concluded that body mass index and inferior extremity flexibility in the elderly do not have a significant relationship.

**Keywords:** elderly, body mass index, flexibility.