

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANJUT USIA

Kiasati Nur Amajida

Abstrak

Angka harapan hidup yang meningkat menandakan adanya kemajuan dalam bidang kesehatan dengan begitu harus pula ditingkatkan kualitas hidupnya. Meningkatkan kualitas hidup lansia agar tidak bergantung pada seseorang merupakan hal yang penting terutama pada fleksibilitas karena fleksibilitas merupakan faktor penting dalam perkembangan gerak manusia. Apabila fleksibilitas menurun maka kekuatan otot akan menurun pula yang mengakibatkan adanya gangguan keseimbangan yang berpengaruh kepada kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas dengan keseimbangan dinamis pada lanjut usia. Untuk mengetahui hubungan tersebut penulis menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini merupakan lansia yang terdapat pada yayasan Kalimatunsawa Indonesia, Bekasi menggunakan jumlah sampel sejumlah 48 orang. Parameter yang digunakan adalah *chair sit and reach test* untuk menilai fleksibilitas dan *time up go test* untuk menilai keseimbangan dinamis. Adapun hasil penelitian ini menggunakan SPSS 21 didapatkan nilai *Sig. (2-tailed)* menggunakan uji Spearman's rho dengan nilai $p=0,011$ pada *chair sit and reach* dengan *time up go* dengan nilai, Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas lansia dan keseimbangan dinamis.

Kata Kunci: fleksibilitas, keseimbangan dinamis, lanjut usia

THE CORRELATION BETWEEN FLEXIBILITY AND DYNAMIC BALANCE IN THE ELDERLY

Kiasati Nur Amajida

Abstract

The increase in life expectancy indicates that there is progress in the health sector, and it requires the improvement in life quality. Improving life quality in the elderly to raise independency out of the others is important, especially on flexibility as it is an important factor in the development of human movement. The decrease in flexibility will result in decrease in muscle strength, and will further result in balance disorders that affect daily life. This research seeks to determine the correlation between flexibility and dynamic balance in the elderly. To investigate the correlation, the researcher implemented a descriptive correlative research with a cross-sectional design. The research population consisted of the elderly at Kalitunsawa Indonesia Foundation, Bekasi with a total sample of 48 people. The parameters used were the 'chair sit and reach' test to measure flexibility and the 'time up go' test to measure dynamic balance. The analysis results using SPSS 21 obtained several Spearman's rho *Sig. (2-tailed)*; the 'chair sit and reach' test and the 'time up go' obtained a value of $p = 0,011x$. Based on the research results, it can be concluded that there is significant correlation between flexibility and dynamic balance in the elderly.

Keywords: flexibility, dynamic balance, the elderly