

HUBUNGAN KEKUATAN MENGGENGAM DENGAN KEKUATAN TUNGKAI BAWAH PADA LANSIA

Elsa Revina

Abstrak

Lanjut usia adalah suatu tahap dimana hilangnya kemampuan jaringan. Secara sedikit demi sedikit mempertahankan struktur serta fungsi, kemudian terjadi resistensi jaringan penyakit. Biasanya usia 45 tahun mulai terlihat tanda-tanda penuaan dan menimbulkan masalah diusia 60 tahun. Seiring bertambahnya usia maka kekuatan otot akan berkurang. Kekuatan genggam adalah kemampuan untuk memegang dan memertahankan benda atau objek dalam waktu lama adalah hal yang dibutuhkan sehari-hari. Kekuatan otot pada dasarnya adalah kemampuan otot untuk berkontraksi. Penurunan kekuatan otot di tubuh bagian bawah dapat menyebabkan gerakan lamban, pijakan lemah, kaki sulit menapak dengan kuat. Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan otot, yaitu : usia, jenis kelamin, aktifitas fisik dan penyakit penyerta. Cross-sectional study merupakan jenis desain penelitian yang digunakan dengan jumlah responden 35 perempuan usia 60-74 tahun dan dilakukan secara observasi. Parameter yang digunakan untuk mencari hubungan kekuatan menggenggam dengan kekuatan tungkai bawah adalah *handgrip dynamometer* dan *chair to stand test*. Berdasarkan hasil dari 35 responden nilai kekuatan menggenggam kanan terbanyak adalah tingkatan normal dengan presentase 71.4%, nilai kategori kekuatan menggenggam kiri terbanyak merupakan tingkatan lemah dengan presentase 54.3% serta nilai kekuatan tungkai bawah terbanyak adalah tingkatan kurang dan presentase 68.6%. Sesudah uji hipotesis diperoleh nilai *correlation coefficient* Spearman's rho p yang searah. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan kekuatan menggenggam dengan kekuatan tungkai bawah.

Kata Kunci: Lanjut usia, kekuatan menggenggam, kekuatan tungkai bawah

THE RELATIONSHIP OF GRIP STRENGTH AND LOWER LIMB STRENGTH IN THE ELDERLY

Elsa Revina

Abstract

Elderly is a stage where the ability of the network to repair itself decreases or the network's ability to lose. Gradually maintain structure and function, resulting in tissue resistance to infection or disease. In general, the signs of aging begin to appear at the age of 45 years and cause problems at the age of around 60 years. With age, muscle strength will decrease. Grip strength is the ability to hold and hold objects or objects for a long time is something that is needed every day. Leg muscle strength is basically the ability of the muscles to contract. Decreased muscle strength of the lower extremities can result in sluggishness of movement, short steps, the feet cannot tread strongly and are more prone to wobbling. Factors that affect muscle strength, namely: age, gender, physical activity and comorbidities. The type of research design used is a cross-sectional study with the number of respondents 35 women aged 60-74 years and conducted by observation. The parameters used to find the relationship between grip strength and lower leg strength were handgrip dynamometer and chair to stand test. Based on the results of 35 respondents the value of the most right gripping strength is the normal category with a percentage of 71.4%, the value of the most left gripping strength category is the weak category with a percentage of 54.3% and the most lower leg strength value is the less category with a percentage of 68.6%. After the correlation test, the value of Spearman's rho correlation coefficient is in the same direction. The conclusion of this study resulted that there was no relationship between grip strength and lower leg strength.

Keyword: elderly, grip strength, lower limb strength