

HUBUNGAN KEKUATAN CORE STABILITY DENGAN FLEKSIBILITAS LOWER LIMB PADA LANSIA DI PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA

PUTRI LAILA SYAHLAA

Abstrak

Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan dikatakan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Perubahan tersebut akan berpengaruh terhadap keseimbangan, fleksibilitas dan kekuatan pada postur tubuh. Stabilitas inti merupakan aspek penting dari postur tubuh. Fleksibilitas dapat diartikan sebagai kemampuan bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan core stability dengan fleksibilitas lower limb pada lansia. Penelitian ini memakai penelitian deskriptif korelasi dengan model cross sectional. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, yaitu fleksibilitas menggunakan Chair Sit and Reach Test dan untuk core stability menggunakan Sit Up Test, dan besar sampel sebanyak 31 orang lansia di panti werdha budi mulia. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode uji korelasi spearman rho dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak adanya hubungan kekuatan core stability dengan fleksibilitas lower limb pada lansia. Kesimpulan disarankan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan screening penelitian lebih tepat, untuk dapat mencari lebih luas karakteristik responden yang diharapkan lebih luas.

Kata Kunci : fleksibilitas, kekuatan core stability, lansia

THE RELATIONSHIP OF CORE STABILITY STRENGTH AND LOWER LIMB FLEXIBILITY ELDERLY IN PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA

PUTRI LAILA SYAHLAA

Abstract

Old age is often associated with an age that is no longer productive, it is even said to be a burden for those of productive age. These changes will affect balance, flexibility and strength in posture. Core stability is an important aspect of posture. Flexibility can be defined as the ability to move freely and comfortably within the maximum expected range of motion. The purpose of this study was to determine the relationship between core stability strength and lower limb flexibility in the elderly. This study uses a descriptive correlation research with a cross sectional model. The measuring instrument used in this study is flexibility using the Chair Sit and Reach Test and for core stability using the Sit Up Test, and a large sample of 31 elderly people in the Budi Mulia nursing home. The data analysis used is univariate and bivariate analysis. The results of research that has been carried out using the Spearman Rho correlation test method can be concluded that there is no relationship between core stability strength and lower limb flexibility in the elderly. The conclusion is suggested with a larger sample size and a more precise research screening, to be able to find the characteristics of a wider range of respondents which is expected to be wider.

Keywords: flexibility, core stability strength, elderly