

HUBUNGAN KEKUATAN MENGGENGAM DENGAN FLEKSIBILITAS EKSTREMITAS ATAS PADA LANSIA

Zahra Beatrissa Putri Bantolo

Abstrak

Lansia adalah tahap akhir siklus hidup seorang serta mengalami proses penuaan dengan perubahan banyak sekali aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan yang terjadi di sistem muskuloskeletal ialah adanya penurunan massa otot, kekuatan otot yang melemah serta penurunan fleksibilitas otot. Penurunan kekuatan otot bisa mengakibatkan penurunan kemampuan fungsional sedangkan penurunan fleksibilitas otot di lansia akan berdampak besar pada kinerja gerakan yang terjadi. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan menggenggam terhadap fleksibilitas ekstremitas atas pada lansia. Penelitian ini memakai penelitian deskriptif korelasi dengan model cross sectional. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kekuatan menggenggam adalah *Hand Grip Dynamometer* dan untuk mengukur fleksibilitas ekstremitas atas adalah *Back Scratch Test*, dan besar sampel sebanyak 35 orang lansia di Komunitas Dahlia Senja. Analisis data yang digunakan yakni analisis univariat serta bivariat. Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode uji korelasi spearman rho bisa ditarik kesimpulan bahwa tidak adanya hubungan kekuatan menggenggam dengan fleksibilitas ekstremitas atas pada lansia. Kesimpulan disarankan dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta screening penelitian lebih tepat, untuk dapat mencari lebih luas karakteristik responden yang diharapkan lebih luas.

Kata kunci: Kekuatan Menggenggam, Fleksibilitas Ekstremitas Atas, *Hand Grip Dynamometer*, *Back Scratch Test*, Lansia

THE RELATIONSHIP OF GRIPING POWER WITH UPPER EXTREMITY FLEXIBILITY IN THE ELDERLY

Zahra Beatrissa Putri Bantolo

Abstract

Elderly is the final stage of a someone's existence cycle and undergoes the growing old technique with changes in diverse physical, mental, and social factors. Changes that occur in the musculoskeletal system are a lower in muscle mass, weakened muscle strength and lower muscle flexibility. A lower in muscle strength can cause a decrease in functional ability while a decrease in muscle flexibility in the elderly will have a prime effect on the performance of the movements that occur. The purpose of this examine became to determine the relationship between grip strength and upper extremity flexibility in the elderly. This study uses a descriptive correlation research with a cross sectional model. The measuring instrument used to measure grip strength is the Hand Grip Dynamometer and to measure the flexibility of the upper extremities is the Back Scratch Test, and a sample size of 35 elderly people in the Dahlia Senja Community. 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 may be concluded that there's no relationship among grip strength and upper extremity flexibility in the elderly. The conclusion is suggested with a larger number of samples and a more precise research screening, to be able to find a wider range of respondents' characteristics which are expected to be wider.

Keywords: Grip Strength, Upper Extremity Flexibility, Hand Grip Dynamometer, Back Scratch Test, Elderly