

HUBUNGAN KEKUATAN MENGGENGAM DENGAN FLEKSIBILITAS EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Al Dita Arifah Karima

Abstrak

Lansia atau lanjut usia merupakan fase akhir dari proses penuaan. Fase ini umumnya manusia tersebut telah menghadapi penurunan fungsi tubuhnya. Dengan terus meningkatnya umur, maka daya tahan otot pada lansia akan terus berkurang. Meningkatnya usia maka akan terjadi perubahan kolagen, perubahan pada kolagen menyebabkan menurunnya fleksibilitas pada lansia hingga menyebabkan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, membungkuk, menjadi terhambat. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan menggenggam terhadap fleksibilitas ekstremitas bawah 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 bawah adalah *Chair Sit and Reach Test*, dan besar sampel sebanyak 35 orang lansia di Komunitas Dahlia Senja. 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 menggenggam dengan fleksibilitas ekstremitas bawah 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: lansia, kekuatan menggenggam, fleksibilitas ekstremitas bawah

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

Al Dita Arifah Karima

Abstract

Elderly or aged is the final stage of the aging process. At this level, the person generally has experienced a decline in body capabilities.. Along with increasing age, muscle strength in the elderly will continue to decline. With increasing age there are changes in collagen, changes in collagen are the cause of decreased flexibility in the elderly which can cause daily activities, such as walking, bent down, become obstructed. The purpose of this study was to determine the relationship between grip strength and lower 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 lower extremities is the *Chair Sit and Reach 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 can be concluded that there is no relationship between 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.

Key words: elderly, grip strength, lower extremity flexibility