



**HUBUNGAN KEKUATAN MENGGENGAM DENGAN
FLEKSIBILITAS EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA**

KARYA TULIS ILMIAH

AL DITA ARIFAH KARIMA

1910702009

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2022



**HUBUNGAN KEKUATAN MENGGENGAM DENGAN
FLEKSIBILITAS EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

AL DITA ARIFAH KARIMA

1910702009

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Al Dita Arifah Karima

NIM : 1910702009

Tanggal : 14 Juni 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan berlaku.

Jakarta, 14 Juni 2022

Yang menyatakan



Al Dita Arifah Karima

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Saya bertandatangan dibawah ini :

Nama : Al Dita Arifah Karima
NIM : 1910702009
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi membangun ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

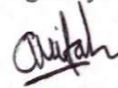
“Hubungan Kekuatan Menggenggam dengan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Pada Lansia.”

Dengan Hak Bebas Royalti ini di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Juni 2022

Yang menyatakan,



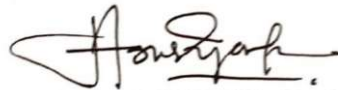
(Al Dita Arifah Karima)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Al Dita Arifah Karima
NRP : 1910702009
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Kekuatan Menggenggam
dengan Fleksibilitas Ekstremitas
Bawah pada Lansia

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr, AIFO
Ketua Penguji



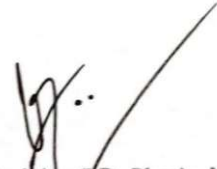
Andy Sirada, S.S.T., M.Fis, AIFO
Penguji I



Heri Wibisono, AMd.Ft., S.Pd., M.Si., AIFO
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Farahdina Bachtiar, S.Ft. Physio, M.Sc. AIFO
Ka.Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 18 Mei 2022

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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Kekuatan Menggenggam dengan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah pada Lansia”. Shalawat juga salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO, selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN Veteran Jakarta, kepada Bapak Heri Wibisono AMd.Ft, S.Pd, M.Si, AIFO selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah, serta kepada seluruh dosen dan staff program studi D-III Fisioterapi UPN Veteran Jakarta yang telah mendidik penulis hingga sekarang.

Disamping itu, penulis juga menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada keluarga, terutama untuk kedua orang tua yang selalu mengirimkan doa dan dukungan untuk penulis. Terimakasih kepada Zabet, Natalia, Isma, Laila, Elsa, dan Annisa yang selalu memberikan semangat dan doa untuk penulis.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak keterbatasan serta kekuarangan dalam Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik guna melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 18 Februari 2022

Penulis

Al Dita Arifah Karima

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	3
I.3 Rumusan Masalah Penelitian.....	4
I.4 Tujuan Penelitian	4
I.5 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Lansia	5
II.2 Kekuatan Menggenggam.....	6
II.3 Fleksibilitas	9
II.4 Hubungan antara Kekuatan Menggenggam dengan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah pada Lansia.....	12
II.5 Kerangka Teori.....	13
II.6 Kerangka Berpikir	14
II.7 Kerangka Konsep	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
III.1 Metode Penelitian.....	15
III.2 Tempat dan Waktu Penelitian	15
III.3 Populasi dan Sampel	15
III.4 Variabel Penelitian	17
III.5 Instrumen Penelitian.....	22
III.6 Metode Pengumpulan Data	23
III.7 Rencana Pengolahan dan Analisis Data	24
III.8 Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	26
IV.1 Hasil Penelitian	26
IV.2 Pembahasan.....	33

BAB V PENUTUP.....	36
V.1 Kesimpulan	36
V.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Hand Grip.....	9
Tabel 2	Nilai <i>Chair sit and reach test</i>	12
Tabel 3	Variabel Bebas	17
Tabel 4	Variabel Terikat	19
Tabel 5	Karakteristik Sampel Penelitian Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	26
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Lanjut usia Kekuatan Menggenggam	27
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Lanjut usia Fleksibilitas Ekstremitas Bawah.....	28
Tabel 8	Uji Normalitas Kekuatan Menggenggam Kanan dan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Kanan	29
Tabel 9	Uji Normalitas Kekuatan Menggenggam Kanan dan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Kiri	29
Tabel 10	Uji Normalitas Kekuatan Menggenggam Kiri dan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Kanan	30
Tabel 11	Uji Normalitas Kekuatan Menggenggam Kiri dan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Kiri	30
Tabel 12	Uji Bivariat Kekuatan Menggenggam Kanan dan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Kanan	31
Tabel 13	Uji Bivariat Kekuatan Menggenggam Kanan dan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Kiri	32
Tabel 14	Uji Bivariat Kekuatan Menggenggam Kiri dan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Kanan	32
Tabel 15	Uji Bivariat Kekuatan Menggenggam Kiri dan Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Kiri	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Hand Grip Dynamometer	8
Gambar 2	<i>Chair sit and reach test</i>	12

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Berpikir	14
Skema 2	Kerangka Konsep	14
Skema 3	Desain Penelitian.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Penjelasan Penulisan
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Persetujuan Etik
Lampiran 4	Hasil Uji SPSS
Lampiran 5	Dokumentasi Observasi
Lampiran 6	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 7	Hasil Uji Turnitin
Lampiran 8	Lembar Monitoring