

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SHOLAT DENGAN *ENDURANCE LOWER LIMB* PADA LANSIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

**Aditia Pratama**

## **Abstrak**

Lanjut usia (lansia) merupakan salah satu bagian dari proses kehidupan yang sering diidentifikasi dengan menurunnya kemampuan fungsional tubuh. Salah satu perubahan yang terjadi lansia adalah penurunan massa otot. Perubahan massa otot ini terjadi secara progresif yang dimulai sejak umur 40 tahun. Salah satu otot yang akan mengalami penurunan secara signifikan adalah otot tungkai bawah. Penurunan fungsional otot ini akan menghambat suatu aktivitas yang dilakukan sehari – hari. Aktivitas yang sering dilakukan adalah ibadah, untuk seluruh umat muslim sholat merupakan ibadah yang wajib dilaksanakan. Maka dari itu shalat adalah bagian yang penting dalam hidup manusia karena bisa menjadi pedoman hidup muslim dan muslimah dan juga shalat berupa aktivitas fisik yang apabila dilakukan baik untuk tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara aktivitas sholat dengan *endurance lower limb* pada lansia. Metode penelitian yang dilakukan menggunakan metode *cross sectional study*. Parameter yang digunakan untuk mengukur daya tahan pada tungkai bawah menggunakan *sit to stand* (STS). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk menguji analisis hubungan adalah didapatkan pada sholat dengan nilai  $p= 0,79$ , dan *Sit To stand test* (STS) bernilai  $p= 0,79$ , maka  $H_0$  ditolak Hasil data yang didapat dengan Sholat bernilai  $p= 1$ , dan STS bernilai  $p= 0,366$ , maka dari itu diketahui bahwa  $r$  ini bernilai positif menandakan hubungan yang searah antar variabel. Kesimpulan dari hasil uji analisis ini yaitu aktivitas Sholat tidak memiliki hubungan dengan *Endurance Lower limb*.

**Kata Kunci** : Lansia, Daya Tahan Otot, Otot Tungkai Bawah, Shalat

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN PRAYER AND ENDURANCE LOWER LIMB IN THE ELDERLY SOCIAL HOME TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**

**Aditia Pratama**

## **Abstract**

The elderly is a continuation of the life process that is marked by a diminution of the body capability. One of the changes that is taking place among seniors is a decrease muscle mass which occurs in the elderly, often called muscle atrophy or has reduction of body mass. The change of muscle mass begins gradually from 40 years old. One of the muscles which will decrease significantly is the muscles of the lower limb. Therefore, prayer is an significant part in human life because. it can be a way of life for Muslim and Muslim women and also prayer in the form of physical activity which if done is good for the body. This decrease in muscle function will inhibit an activity that is carried out daily. Activities that are often carried out are worship, for Muslims prayer is a worship that must be carried out. This study was aimed at determining the relationship between prayer and lower limb endurance in the elderly. Parameters used to measure endurance in the lower extremities is sit to stand (STS). According to the results of the search performed to check the analysis of the relation., it was obtained in prayer with a value of  $p = 0.79$ , and the Sit To stand test (STS) with a value of  $p = 0.79$ , then  $H_0$  was rejected. The results of the data obtained with prayer had a value of  $p = 1$ , and STS has a value of  $p = 0.366$ , therefore it is known that this  $r$  has a positive value indicating a unidirectional relationship between variables. The conclusion of the results of this analysis is that prayer has no relation to the lower extremity of endurance.

**Keywords:** Elderly, Muscle Endurance, Lower Limb Muscle, Prayer