

# **LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN DURASI LAMA DUDUK TERHADAP *STRENGTH LOWER AND UPPER EXTREMITY* PADA LANSIA**

**Derio Fakhri Putra**

## **Abstrak**

Aktifitas fisik yang sering dilakukan kebanyakan manusia dari muda hingga dewasa adalah duduk dikarenakan kebiasaan sedentary lifestyle, Setiap manusia memiliki durasi lama duduk yang berbeda- beda tergantung dari usia maupun kegiatan sehari-hari yang dilakukannya, terlalu lama duduk akan menimbulkan kelemahan pada kekuatan otot ektremitas atas dan bawah. Biasanya hal tersebut dialami oleh orang tua yang sudah menginjak usia 60 tahun keatas, karena fungsional otot akan semakin menurun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah Hubungan Durasi Lama Duduk Terhadap Strength Lower and Upper Extremity Pada Lansia. Metode penelitian ini adalah Literatur Review dengan mengumpulkan berbagai sumber pustaka. Parameter yang digunakan untuk mengukur durasi lama duduk menggunakan kuesioner EQ-5D-Y, Accelerometer, ActivPAL3<sup>TM</sup>, Data from 45 and up study, dan kuesioner Measure of older adult sedentary time untuk mengetahui seberapa lama lansia menghabiskan waktu untuk duduk. Parameter Pengukuran dari kekuatan otot menggunakan Arm curl test 30s, Stand chair test 30s, Kes test using lord's strap. Dan menganalisa hasil yang sudah didapat kemudian dihubungkan antara durasi lama duduk dengan kekuatan otot.

**Kata Kunci** : Durasi lama duduk, Kekuatan otot atas dan bawah ektremitas, Lanjut Usia

# **LITERATURE REVIEW : CORRELATION OF SITTING DURATION AGAINST STRENGTH LOWER AND UPPER EXTREMITY IN ELDERLY**

**Derio Fakhri Putra**

## **Abstract**

Physical activity that is often done by most people from young to adults is sitting because of sedentary lifestyle habits. Every human has a duration of sitting that varies depending on age and daily activities he does, too long sitting will cause weakness in the muscle strength of the upper and lower extremities. Usually this is experienced by parents who have reached the age of 60 years and over, because the functional muscles will decrease. This study was conducted to determine whether there is a relationship between sitting duration and the strength of the lower and upper extremities in the elderly. This research method is Literature Review by collecting various sources of literature. The parameters used to measure the duration of sitting using the EQ-5D-Y questionnaire, Accelerometer, ActivPAL3<sup>TM</sup>, Data from 45 and up study, and Measure of older adult sedentary time questionnaire to find out how long the elderly spend time to sit. Measurement parameters of muscle strength use Arm curl test 30s, Stand chair test 30s, Kes test using lord's strap. And analyze the results that have been obtained and then the relationship between the duration of sitting with muscle strength.

**Keyword** : Duration of sitting, Upper and lower extremity muscle strength, Elderly