

LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN DURASI LAMA DUDUK TERHADAP FLEXIBILITY PADA LANSIA

Miftachul Karimah

Abstrak

Tujuan: Proses penuaan cenderung mengurangi kebugaran fisik, salah satunya adalah *flexibility*, Tingkat aktifitas fisik lansia berkurang seiring bertambahnya usia, sedangkan aktifitas fisik penting untuk kehidupan yang mandiri. Dengan berkurangnya aktifitas fisik pada lansia, lansia cenderung untuk memiliki waktu yang lebih lama untuk duduk setiap harinya. Tujuan dari penulisan *literature review* ini adalah untuk mencari tahu hubungan durasi lama duduk terhadap fleksibilitas lansia. **Metode:** Pencarian sumber literatur, jurnal, artikel, hasil penulisan di beberapa database seperti Google Scholar, Science Direct, Elsevier, PEDro, PubMed dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2016-2020 dan dilakukan *literature review* pada jurnal yang memenuhi inklusi dan eksklusi. **Hasil:** Hasil yang didapatkan dari *literature review* ini adalah adanya hubungan durasi lama duduk terhadap fleksibilitas lansia yang didukung dengan enam jurnal yang membahas tentang masalah yang sama didapatkan hasil bahwa durasi duduk yang lama berpengaruh terhadap fleksibilitas lansia. Disamping fakta bahwa proses penuaan cenderung mengurangi kebugaran fisik yang salah satunya adalah *flexibility* dan tingkat aktifitas fisik lansia berkurang seiring bertambahnya usia, lansia yang menghabiskan waktunya lebih lama dengan duduk lebih mengalami penurunan pada fleksibilitasnya dibandingkan lansia yang lebih aktif. **Kesimpulan:** durasi duduk yang lama berpengaruh pada penurunan fleksibilitas lansia.

Kata Kunci : Durasi lama duduk, Lansia, *Flexibility*

LITERATURE REVIEW : RELATIONSHIP BETWEEN LONG SITTING TIME WITH FLEXIBILITY IN ELDERLY

Miftachul Karimah

Abstract

Objective: The aging process tends to reduce physical fitness, one of them is flexibility. The level of physical activity of the elderly decreases with ageing process. While physical activity is important for an independent life. With reduced physical activity in the elderly, elderly tend to have a longer sitting time. For example, in carrying out daily activities elderly tend to work on activities in a long sitting position. The purpose of this literature review was to find out the relationship between sitting time and flexibility. **Method:** literature review. From sources of literature, journals, articles, research results in several databases such as Google Scholar, Science Direct, Elsevier, PEDro, PubMed by using certain keywords in the period 2016-2020. **Results:** The results obtained from the literature review which is supported by six journals that discuss the same problem, the long duration of sitting affect the flexibility of the elderly. Besides the fact that the aging process tends to reduce physical fitness, and one of the physical fitness is flexibility and the level of physical activity of the elderly decreases with age, older people who spend more time sitting have more decreased flexibility than older people who are more active. **Conclusion:** Long sitting duration in elderly is associated with lower flexibility.

Keywords : Sitting time, Elderly, Flexibility