

**GAMBARAN KEKUATAN OTOT TANGAN DAN
FLEKSIBILITAS PADA LANJUT USIA DENGAN DEMENSI
A DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDA KOTA BANDUNG**

Oleh

**Muhamad Ragil Manda Putra
NIM 1506001**

ABSTRAK

Demensia merupakan suatu defisit fungsi intelektual, termasuk gangguan bahasa, kognisi, kepribadian, keterampilan visuospasial dan ingatan aktifitas sehari-hari. Salah satu penyebab demensia adalah penurunan aktivitas fisik, dapat dilihat dari kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu kekuatan otot tangan dan fleksibilitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kekuatan otot tangan dan fleksibilitas pada lanjut usia dengan demensia. Desain penelitian menggunakan *deskriptif kuantitatif* dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 58 lansia dengan demensia ringan sampai demensia sedang-berat (MMSE 20-26). Instrumen penelitian yang digunakan *handgrip test* dan *flexometer test*. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 45 (77,6%) lansia memiliki kekuatan otot tangan kanan yang lemah dan 41 (70,7%) lansia memiliki kekuatan otot tangan kiri yang lemah. Sedangkan fleksibilitas sebanyak 20 (34,5%) lansia termasuk dalam kategori cukup dan baik. Adapun saran dari penelitian ini agar pihak panti dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada lanjut usia agar terhindar dari penurunan kekuatan otot dan fleksibilitas persendian dengan melakukan senam lansia dan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Kata kunci: lanjut usia, demensia, kekuatan otot tangan, fleksibilitas.

Muhamad Ragil Manda Putra, 2018

**GAMBARAN KEKUATAN OTOT TANGAN DAN FLEKSIBILITAS PADA LANJUT
USIA DENGAN DEMENSI A DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA KOTA
BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

**DESCRIPTION POWER OF HAND AND FLEXIBILITY IN
ELDERLY WITH DEMENTIA IN SOCIAL TRESNA WREDA
BANDUNG**

By

**Muhamad Ragil Manda Putra
NIM 1506001**

ABSTRACT

Dementia is a deficit of intellectual function, including language disorders, cognition, personality, visuospatial skills and memories of daily activities. One of the causes of dementia is a decrease in physical activity, can be seen from the physical fitness associated with health, namely the strength of hand muscles and flexibility. This study aims to determine the description of hand muscle strength and flexibility in elderly with dementia. The research design used quantitative descriptive with purposive sampling technique of 58 elderly with mild dementia to moderate-severe dementia (MMSE 20-26). Research instruments used handgrip test and flexometer sit and reach test. The data analysis technique uses univariate analysis and the data is presented in the form of frequency distribution table. The results showed as many as 45 (77.6%) elderly have weak right hand muscle strength and 41 (70,7%) elderly have weak left hand muscle strength. While the flexibility of 20 (34.5%) elderly included in the category fair and good. As for suggestions from this research so that the institution can improve physical fitness in the elderly to avoid the decrease of muscle strength and flexibility of joints by doing elderly gymnastics and daily activities independently.

Keywords: elderly, dementia, hand muscle strength, flexibility.

Muhamad Ragil Manda Putra, 2018

**GAMBARAN KEKUATAN OTOT TANGAN DAN FLEKSIBILITAS PADA LANJUT
USIA DENGAN DEMENSIJA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA KOTA
BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu