

Hubungan antara kekuatan otot genggam dengan umur, tingkat kemandirian, dan aktivitas fisik pada lansia wanita klub geriatri terpilih Jakarta Utara = Relationship between muscle grip strength by age, level of independence, and physical activity in elderly women's selected geriatric club of North Jakarta

Vergie Ryoto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20318247&lokasi=lokal>

Abstrak

Skripsi ini meneliti hubungan karakteristik individu, status gizi, dan gaya hidup dengan tingkat kekuatan otot. Penelitian dilakukan dengan tes hand-grip dynamometer yang melibatkan 100 lansia wanita peserta klub geriatri RS Pantai Indah Kapuk dan Pluit Village. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai kekuatan otot pada tangan yang dominan ialah 24.017 kg. Pada analisis bivariat, variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan tingkat kekuatan otot pada penelitian ini adalah umur, tingkat kemandirian (BADL dan IADL), asupan energi dan lemak, serta aktivitas fisik. Disarankan kepada lansia untuk selalu melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan guna menunda disabiliti.

.....The primary purpose of this study was to examine the relationship of individual characteristics, nutritional status, and life style to the level of muscle grip strength. The study was conducted with hand-grip dynamometer test which is involving 100 elderly women participants of geriatric club at Pantai Indah Kapuk Hospital and Pluit Village. The results showed average value of muscle strength in the dominant hand was 24.017 kg. By bivariate analysis, variables that have a significant relationship with the level of muscle strength in this study were age, level of independence (BADL and IADL), intake of energy and fat, and physical activity. The elderly are advised to always perform activity according to ability in order to suspend disability.