

## Asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik melalui penerapan latihan kekuatan otot menggunakan elastic band dan genggam bola karet = Nursing care for elderly with impaired physical mobility with the application of muscle strength exercise using elastic band and rubber ball grip

Shafa Az-Zahra Anindya Ma'arip, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920529503&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Lansia mengalami penurunan degeneratif baik fisiologis maupun patologis (seperti stroke) pada sistem muskuloskeletal sehingga timbulnya gangguan mobilitas fisik menjadi permasalahan yang sering dikeluhkan pada lansia. Kondisi ini berdampak pada kesulitan melakukan pergerakan dan mobilisasi dalam aktivitas sehari-hari. Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk memaparkan hasil asuhan keperawatan yang diberikan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Ciracas. Intervensi yang dilakukan adalah terapi latihan kekuatan otot dengan elastic band dan genggam bola karet terhadap lansia post stroke dengan kelemahan ekstremitas kiri selama 10 hari dengan durasi 60 menit. Hasil evaluasi menggambarkan

adanya peningkatan kekuatan otot dari 4442 menjadi 5544, pemeriksaan berg balance test meningkat 4432 5543

dari skor 36 menjadi 45, dan pemeriksaan timed up and go test mengalami percepatan dari 23.69 detik menjadi 16.4 detik. Hal tersebut membuktikan adanya peningkatan kekuatan otot dan kemampuan mobilisasi secara fungsional pada lansia. Penulis merekomendasikan bagi pihak PSTW agar program latihan kekuatan otot dapat dilaksanakan secara konsisten dan berkelanjutan untuk mengatasi terjadinya gangguan mobilitas fisik pada lansia sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Latihan harus dilakukan setiap hari, minimal satu kali dalam sehari selama 60 menit dengan tiga kali pengulangan gerakan dan masing-masing gerakan memiliki 10 hitungan. Perlu dievaluasi menggunakan penilaian MMT, TUG, BBT, beserta kekuatan lansia dalam menarik elastic band melalui pengukuran panjang diameter pita sebelum dan sesudah latihan kekuatan otot.

.....Degenerative in elderly both physiological and pathological (such as stroke) in musculoskeletal system cause quite high impaired physical mobility problem. This condition has an impact on difficulties in moving and mobilizing in daily activities. This scientific work aims to describe the results of nursing care given to the elderly with impaired physical mobility problems at the Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Ciracas. The intervention used was muscle strength exercise therapy with elastic bands and rubber ball grips for post stroke elderly with left extremity weakness for 10 days with a duration of 60 minutes. The evaluation results described an increase in muscle strength from 4442/4432 to 5544/5543, the berg balance test increased from a score of 36 to 45, and the timed up and go test experienced an acceleration from 23.69 seconds to 16.4 seconds. The evaluation results prove that there is an increase in muscle strength and functional mobilization ability in the elderly. The author recommends for PSTW that muscle strength training programs can be implemented consistently and continuously to overcome the occurrence of impaired physical mobility in the elderly so as to improve health and quality of elderly life. Exercise must be done every day, at least once a day for 60 minutes with three repetitions of the movement and each

movement has 10 counts. It needs to be evaluated using MMT, TUG, BBT assessments, along with the strength of the elderly in pulling the elastic band through measuring the length of the band diameter before and after muscle strength exercise.