

# Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Hambatan Mobilitas Fisik Menggunakan Intervensi Mat Pilates di PSTW Budi Mulia 1 Cipayung = Nursing Care for the Elderly with Impaired Physical Mobility Used Mat Pilates Intervention in PSTW Budi Mulia 1 Cipayung

Vita Fatimah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20491463&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Peningkatan populasi lansia di perkotaan berkaitan dengan munculnya berbagai masalah kesehatan termasuk hambatan mobilitas fisik. Panti sosial tresna werdha (PSTW) Budi Mulia 1 Cipayung merupakan suatu instansi pelayanan lansia yang berada di area perkotaan. Institusi ini berperan dalam memberikan kesejahteraan bagi kehidupan lansia. Karya ilmiah akhir ners ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan lansia dengan hambatan mobilitas fisik menggunakan intervensi unggulan latihan mat pilates untuk meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas. Intervensi dilakukan tiga kali dalam satu minggu selama enam minggu dengan durasi sekitar 60 menit setiap sesi.

Hasilnya adalah terdapat peningkatan nilai time up and go dari 11.44 detik di minggu pertama menjadi 6.6 detik di minggu keenam. Terdapat peningkatan pada nilai 30s chair stand yaitu 8 gerakan pada minggu pertama menjadi 18 gerakan pada minggu keenam. Terdapat peningkatan pada chair sit and reach yaitu +1 cm menjadi +4cm. Intervensi mat pilates ini dapat dilakukan oleh perawat untuk meningkatkan kekuatan otot karena masalah muskuloskeletal.

.....The increase number of the elderly population in urban areas related to the emergence of various health problems including the impaired physical mobility. Tresna werdha social institution (PSTW) Budi Mulia 1 Cipayung is an elderly service institution located in an urban area. This institution plays a role in providing welfare for the lives of the elderly. The final case study aims to analyze nursing care in elderly with impaired physical mobility used mat pilates intervention to increase muscle strength and flexibility. This interventions was done at least three times a week for six weeks with a duration of about 60 minutes per session.

The results was an increase in the time up and go values of 11.44 seconds in the first week to 6.6 seconds in the sixth week. There was an increase in the value of the 30s chair stand which was 8 movements in the first week to 18 movements in the sixth week. There is an increase in the chair sit and reach which is +1 cm in first week to + 4cm in sixth week. This exercise can be applied by nurses to increase muscles strength and flexibility in the elderly due to musculoskeletal problems.