

# Analisis Asuhan Keperawatan Individu Lansia dengan Hambatan Mobilitas Fisik dengan Penerapan Terapi Kekuatan Otot Elastic Band = Analysis of Elderly Individual Nursing Care with Barriers to Physical Mobility with Application of Therapy Elastic Band Muscle Strength

Aisyah Fithrotunnisa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20518527&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kesulitan dalam melakukan pergerakan dan mobilisasi merupakan masalah yang umum dialami lansia. Hal tersebut terjadi akibat adanya perubahan fungsi sistem muskuloskeletal yang menurun seiring dengan penuaan yang dialami lansia. Karya ilmiah ini bertujuan untuk memaparkan hasil asuhan keperawatan yang diberikan pada lansia dengan masalah keperawatan hambatan mobilitas fisik di Panti Sasana Tresna Werdha (PSTW) Budhi Mulya 1 Cipayung. Penulis berperan sebagai perawat yang akan melakukan asuhan keperawatan lansia di PSTW Budhi Mulya 1 Cipayung mulai tanggal 18 April – 7 Mei 2022. Intervensi yang dilakukan adalah terapi latihan kekuatan otot dengan elastic band. Hasil intervensi dari latihan menunjukkan adanya penurunan waktu dalam Timed Up and Go test (TUG test), yaitu pada lansia kelolaan dari 23 detik menjadi 11 detik, lansia resume 1 dari 19 detik ke 9 detik, dan lansia resume 2 dari 30 detik ke 16 detik. Hal tersebut membuktikan bahwa adanya peningkatan kemampuan mobilisasi secara fungsional dan kekuatan otot pada lansia. Selama proses intervensi terdapat faktor perancu dan limitasi yang terjadi. Sebagai faktor perancu adalah usia dan motivasi yang dimiliki klien yang dapat memengaruhi interpretasi hasil dan proses perbandingan hasil intervensi. Limitasi yang dihadapi adalah waktu praktik yang sempit dan ditemuinya kontraindikasi latihan yang terjadi pada klien yang membuat proses intervensi harus dihentikan sementara. Kontraindikasi latihan diantaranya peradangan sendi, nyeri, dan fisik yang tidak bugar pada klien yang akan melakukan latihan. Rekomendasi selanjutnya bagi pihak PSTW adalah pengembangan latihan kekuatan otot yang dapat dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan serta dapat dievaluasi keberhasilannya secara berkala untuk mengatasi dan mencegah terjadinya masalah hambatan mobilitas fisik pada lansia. Bagi keperawatan agar dapat mengaplikasikan intervensi latihan kekuatan otot elastic band ini sebagai salah satu pilihan aktivitas intervensi terkait hambatan mobilitas fisik agar dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Kata Kunci : Lansia, hambatan mobilitas fisik, terapi kekuatan otot, keperawatan

.....Difficulty in movement and mobilization is a common problem experienced by the elderly. This occurs due to changes in the function of the musculoskeletal system which decreases with aging experienced by the elderly. This scientific work aims to describe the results of nursing care given to the elderly with nursing problems with physical mobility barriers at the Panti Sasana Tresna Werdha (PSTW) Budhi Mulya 1 Cipayung. The author acts as a nurse who will provide nursing care for the elderly at PSTW Budhi Mulya 1 Cipayung from April 18 to May 7 2022. The intervention carried out was muscle strength training therapy with elastic bands. The results of the intervention from the exercise showed a decrease in time in the Timed Up and Go test (TUG test), namely in the elderly managed from 23 seconds to 11 seconds, the elderly resumed 1 from 19 seconds to 9 seconds, and the elderly resumed 2 from 30 seconds to 16 seconds. This proves that there is an increase in functional mobility and muscle strength in the elderly. During the intervention process there are confounding and limiting factors that occur. As confounding factors are the

age and motivation of the client which can influence the interpretation of the results and the process of comparing the results of the intervention. The limitations faced are the limited practice time and the presence of exercise contraindications that occur in the client which makes the intervention process have to be stopped temporarily. Contraindications to exercise include joint inflammation, pain, and physical unfit for the client who will do the exercise. The next recommendation for PSTW is the development of muscle strength training that can be carried out consistently and continuously and its success can be evaluated periodically to overcome and prevent the occurrence of problems with physical mobility barriers in the elderly. For nursing to be able to apply this elastic band muscle strength training intervention as a choice of intervention activities related to physical mobility barriers in order to improve the health and quality of life of the elderly. Keywords: Elderly, physical mobility barriers, muscle strength therapy, nursing