

## Penilaian Kekuatan Otot dan Fleksibilitas pada Berbagai Komposisi Tubuh Wanita Lanjut Usia = Evaluation of The Strength and Flexibility in Various Body Composition in Elderly Women

Dadang A. Primana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920552662&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kesegaran jasmani yang baik, terutama kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang ideal pada wanita lanjut usia sangat penting dalam melakukan kegiatan rutin sehari-hari dan untuk kemandirian. Kesegaran jasmani yang baik pada wanita lanjut usia juga penting dalam mencegah terjadinya penyakit dan cedera. Selama 6 bulan, Agustus 1997 sampai dengan Februari 1998, telah dilakukan penelitian secam potong lintang ("Cross Sectional") terhadap 128 wanita lanjut usia berumur 55 tahun sampai dengan 64 tahun di 5 Puskesmas dari 5 wilayah Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Wanita lanjut usia yang dijadikan subyek penelitian adalah wanita lanjut usia yang fisiknya sehat dan postur tubuhnya normal. Wanita lanjut usia yang memenuhi syarat penelitian dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, indeks Massa tubuh dan lemak tubuh, serta pengukuran kekuatan otot dan fleksibilitas. Indeks Massa tubuh dan lemak tubuh masing-masing dibagi menjadi kategori kurang, normal dan lebih. Kekuatan otot dan fleksibilitas masing-masing dibandingkan pada berbagai kategori indeks Massa tubuh dan lemak tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita lanjut usia mempunyai indeks massa tubuh rata-rata lebih yaitu 25,04. Lemak tubuh wanita lanjut usia umumnya normal yaitu 24%. Wanita lanjut usia mempunyai kekuatan otot relatif sedang yaitu 3,32 kg. Namun, pengukuran masing-masing kekuatan otot mempunyai nilai kurang yaitu di bawah standar. Fleksibilitas wanita lanjut usia didapatkan rata-rata kurang yaitu 9,15 em, bahkan ditemukan fleksibilitas negatif. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kategori indeks massa tubuh lebih mempunyai kekuatan otot paling kecil dibandingkan dengan kategori indeks massa tubuh normal atau kurang ( $p < 0,001$ ). Kekuatan otot lebih kecil pada wanita lanjut usia yang mempunyai lemak tubuh lebih dibandingkan dengan yang mempunyai lemak tubuh normal ( $p < 0,001$ ). Wanita lanjut usia yang mempunyai indeks massa tubuh tinggi dan lemak tubuh lebih mempunyai kekuatan otot kecil. Makin tinggi indeks massa tubuh dan makin besar lemak tubuh, ditemukan kekuatan otot yang makin kecil ( $r = 0,0510$ ,  $P < 0,001$ ). Fleksibilitas wanita lanjut usia tidak ditemukan perbedaan secara bermakna pada berbagai kategori indeks Massa tubuh dan lemak tubuh ( $r = 0,07$  |  $P = 0.731$ ). Penelitian ini menyokong hipotesis bahwa kekuatan otot wanita lanjut usia berbeda pada berbagai komposisi tubuh. Sedangkan untuk fleksibilitas tidak menyokong hipotesis, oleh karena fleksibilitas wanita lanjut usia tidak berbeda secara bermakna pada berbagai komposisi tubuh.