

GAMBARAN FLEKSIBILITAS PADA LANJUT USIA (LANSIA) DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BUDI MULIA 3 JAKARTA PADA SAAT PANDEMIC COVID -19

Overview of Flexibility in The Elderly at Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 3 Jakarta During The Covid-19 Pandemic

Eko Prabowo¹, Robiatun Amaliyah Ranti²
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Prodi Fisioterapi¹
Universitas Binawan Prodi Fisioterapi²
(eko.prabowo@upnvj.ac.id HP 08999570760)

ABSTRAK

Merebaknya virus COVID-19 mempengaruhi kondisi fisik lansia, dimana tahun 2021 proporsi lansia mencapai 10,82 persen atau sekitar 29,3 juta orang. Salah satunya kondisi fleksibilitas yang merupakan kemampuan tubuh untuk menggerakkan maksimum dari lingkup gerak sendi dari satu atau beberapa sendi tanpa adanya keterbatasan akibat adanya hambatan tanpa adanya resiko cedera. Tujuan Penelitian ini adalah melihat gambaran fleksibilitas pada lansia di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta pada saat pandemic covid-19. Desain penelitian yang dipakai yaitu penelitian deskriptif kuantitatif untuk melihat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dan hasilnya. Sampel penelitian berasal dari 24 responden lanjut usia pada bulan April 2022 di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pada laki-laki fleksibilitas terbanyak masuk kedalam kategori excellent dan average yaitu dengan persentase 16,7%, kemudian pada kategori good dan above average memiliki persentase 8,3%, lalu pada kategori below average dengan persentase 4,2%. Selanjutnya pada perempuan tingkat fleksibilitas terbanyak masuk kedalam kategori Above Average yaitu dengan persentase 16,7%, kemudian pada kategori very poor memiliki persentase 12,5%, pada kategori poor memiliki persentase 8,3% lalu pada kategori good dan average memiliki persentase 4,2%.

Kata Kunci ; Fleksibilitas, Lanjut Usia, Panti Sosial

ABSTRACT

The outbreak of the COVID-19 virus has affected the physical condition of the elderly, where in 2021 the proportion of elderly people will reach 10.82 percent or around 29.3 million people. One of them is the condition of flexibility, which is the body's ability to move the maximum range of motion of one or several joints without any limitations due to obstacles without any risk of injury. The purpose of this research is to see an overview of flexibility in the elderly at PSTW Budi Mulia 3 Jakarta during the Covid-19 pandemic. The research design used is descriptive quantitative research to see an objective description of a situation using numbers, starting from data collection, interpretation of the data as well as the appearance and results. The research sample came from 24 elderly respondents in April 2022 at PSTW Budi Mulia 3 Jakarta. The results showed that in men the most flexibility was included in the excellent and average categories with a percentage of 16.7%, then in the good and above average categories it had a percentage of 8.3%, then in the below average category with a percentage of 4.2%. Furthermore, women have the highest level of flexibility in the Above Average category with a percentage of 16.7%, then in the very poor category it has a percentage of 12.5%, in the poor category it has a percentage of 8.3% then in the good and average categories it has a percentage of 4, 2%.

Key Words : Flexibility, Elderly, Social Home

PENDAHULUAN

Virus baru di awal tahun 2020 menggemparkan dunia karena virus ini sangat mudah menular, jenis penyakit yang ditimbulkan disebut *Coronavirus disease 2019* (COVID-19) (Otálora, 2020). Pandemi COVID-19 berdampak pada ekonomi, mata pencaharian, kesehatan fisik dan mental orang-orang di seluruh dunia (Wang et al., 2021). Sehingga, memicu karantina besar-besaran oleh pemerintah yang berdampak pada kesehatan lansia karena kurangnya aktifitas (Gloster et al., 2020). Pada lansia mengalami penurunan atau perubahan fisik pada system musculoskeletal diantaranya fleksibilitas (Putri et al., 2020).

Lanjut usia adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Diseluruh dunia pertumbuhan penduduk lansia sangat cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Badan kesehatan dunia atau WHO menunjukan bahwa penduduk lansia mencapai persentase 9,77 % dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11,34 % pada tahun 2020 (WHO, 2008) sedangkan menurut Badan Pusat Statistika pada tahun 2021 di Indonesia, proporsi lansia mencapai 10,82 persen atau sekitar 29,3 juta orang. Berdasarkan dari kelompok umur, sebagian besar lansia di Indonesia merupakan lansia muda yaitu pada kelompok umur 60-69 tahun dengan

persentase sebesar 63,65 persen, diikuti oleh lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,66 persen, dan lansia tua (kelompok umur 80 tahun ke atas) sebesar 8,68 persen. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua, yang ditandai dengan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas di Indonesia yang sudah melebihi 10 persen dari total penduduk bps 2021 (Badan pusat Statistik, n.d.)

Fleksibilitas didefinisikan adalah kemampuan tubuh untuk mampu menggerakkan maksimum dari lingkup gerak sendi dari satu atau beberapa sendi tanpa adanya keterbatasan akibat adanya hambatan tanpa adanya resiko cidera. (Dantas et al., 2011). Fleksibilitas sendi menurun pada usia lanjut dikarenakan terjadi suatu proses degeneratif sehingga terjadi perubahan pada persendian, jaringan ikat dan tulang rawan pada lanjut usia. Penurunan fleksibilitas juga disebabkan karena berkurangnya elastisitas serabut otot, dimana jaringan ikat di dalam serabut otot bertambah (Jadczak et al., 2018). Selain itu, kapsul dan ligamentum menjadi tidak lentur lagi. Ligamentum memegang peranan penting dalam memelihara stabilitas sendi. Otot pada tubuh manusia yang kurang lentur akan menurunkan range of motion sehingga menurunkan aktivitas manusia dalam melakukan kegiatannya

Commented [y1]: Pendahuluan kurang menggambarkan urgensi kajian dan pokok permasalahan yang diteliti

sehari-hari.(Rantesigi, 2020)

METODE

Desain penelitian yang dipakai yaitu penelitian deskriptif kuantitatif untuk melihat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dan hasilnya. Analisis deskriptif guna mengetahui gambaran fleksibilitas pada lanjut usia (lansia). Penelitian dilakukan pada bulan April 2022 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 3 Jakarta dengan dilakukan pemeriksaan secara langsung. Penelitian melibatkan Lansia sebanyak 24 orang.

HASIL

Pada penelitian tersebut menggunakan pengukuran fleksibilitas yaitu *Sit and Reach Test*. Tes ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas punggung bawah dan hamstring dan memonitor perkembangan fleksibilitas punggung bawah dan hamstring. Tes ini memerlukan alat berupa bench atau meja *sit and reach* yang dilengkapi dengan penggaris atau skala, subyek penelitian duduk di lantai dengan posisi kedua lutut lurus di depan alat. Kedua tangan dengan jari tangan lurus kedepan sejajar dengan lantai, diulurkan kedepan secara perlahan sejauh mungkin

untuk menyentuh mistar skala yang ada di alat tersebut. Sikap ini dipertahankan selama 3 detik. Hasil jarak yang dicapai oleh subyek dapat dibaca pada mistar. (Lemmink et al., 2003). Responden dengan jenis kelamin laki-laki memiliki persentase terbanyak yakni 54,2% dengan jumlah sampel 13 orang dibanding dengan persentase perempuan yakni 45,8% dengan jumlah sampel 11 orang. Berdasarkan data usia diketahui bahwa persentase elderly (Lanjut Usia) memiliki persentase terbanyak yakni 75% dengan jumlah sampel 18 orang dan untuk old (Lanjut Usia Tua) memiliki persentase 25% dengan jumlah sampel 6 orang. Untuk data indeks massa tubuh dengan kategori normal memiliki persentase terbanyak yakni 70,8% dengan jumlah sampel 17 orang dan kategori underweight memiliki persentasi terkecil yakni 4,2% dengan jumlah sampel 1 orang serta kategori overweight dan obese I memiliki persentase masing-masing 12,5% dengan jumlah sampel masing-masing 3 orang

Tabel 1. Distribusi Fleksibilitas Lansia

Jenis Kelamin	Kategori Fleksibilitas	Persentase
Laki-laki	Excellent	16,7%
	Good	8,3%
	Above Avarage	8,3%
	Avarage	16,7%
	Below Avarage	4,2%
	Poor	0%

	Very Poor	0%
Perempuan	Excellent	0%
	Good	4,2%
	Above Avarage	16,7%
	Avarage	4,2%
	Below Avarage	0%
	Poor	8,3%
	Very Poor	12,5%

Berdasarkan tabel diatas terdapat karakteristik fleksibilitas berdasarkan jenis kelamin, pada laki-laki fleksibilitas terbanyak masuk kedalam kategori excellent dan avarage yaitu dengan persentase 16,7% dengan jumlah masing-masing sampelnya 4 orang, kemudian pada kategori good dan above average memiliki persentase 8,3% dengan masing-masing jumlah sampelnya adalah 2 orang, lalu pada kategori below average dengan persentase 4,2% dengan jumlah sampel 1 orang dan tidak ada sampel laki-laki pada kategori poor serta very poor. Selanjutnya pada perempuan tingkat fleksibilitas terbanyak masuk kedalam kategori Above Avarage yaitu dengan persentase 16,7% dengan jumlah sampel 4 orang, kemudian pada kategori very poor memiliki persentase 12,5% dengan jumlah sampel 3 orang, pada kategori poor memiliki persentase 8,3% dengan jumlah sampel 2 orang lalu pada kategori good dan average memiliki persentase 4,2% dengan masing-masing

jumlah sampelnya adalah 1 orang serta tidak ada sampel perempuan pada kategori excellent dan below avarage.

PEMBAHASAN

Massa otot akan menurun sehingga kekuatannya juga menurun, kepadatan tulang juga akan berkurang. Selain itu dengan bertambahnya usia seseorang maka cairan sendi atau cairan synovial juga akan berkurang, tonus otot juga akan menurun, kartilago juga akan menipis, ligamentum akan menjadi kaku dan fleksibilitas otot akan menurun juga, apalagi pada usia dewasa yang mana telah mulai muncul masalah-masalah degenerative. Fleksibilitas merupakan salah satu pemicu terpenting saat melakukan suatu gerakan ataupun aktivitas fisik lainnya. Fleksibilitas yang meningkat akan memperbaiki kebiasaan aktivitas seseorang dan mengurangi resiko terjadinya cedera akibat ketegangan otot (Sherrington et al., 2019)

Pada lansia terjadinya penurunan fleksibilitas akan menyebabkan ketidakstabilan postural, peningkatan resiko jatuh terjadinya cedera pada lansia.(Angulo et al., 2020) Latihan berupa home program exercise dapat meningkatkan fleksibilitas lansia yaitu *chair sitting isotonic exercise, isometric exercise, supine positiong isotonic*

exercise, chair sitting isometric exercise, supine positioning isotonic exercise, side lying isotonic exercise, narrow & wide Stance Squat dapat meningkatkan fleksibilitas lansia. (Suzuki et al., 2019)

Hasil penelitian ini menggambarkan fleksibilitas berdasarkan jenis kelamin, pada laki-laki fleksibilitas terbanyak masuk kedalam kategori excellent dan avarage yaitu dengan persentase 16,7% dengan jumlah sampel 4 orang, kemudian pada kategori good dan above average memiliki persentase 8,3% dengan masing-masing jumlah sampelnya adalah 2 orang sedangkan pada perempuan yang good dengan 4,2 % dengan jumlah sample 1 orang. sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Chakraborty et al., 2021) di India terjadi penurunan aktivitas fisik selama pandemic covid-19 sehingga mempengaruhi kesehatan lansia. Di brazil terjadi penurunan aktivitas fisik sehingga mengatakan body massa index serta menurunkan kekuatan otot pada lansia wanita. (da Rocha et al., 2021)

KESIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan lansia paling banyak adalah lansia yang memiliki fleksibilitas dibawah normal (good) sehingga diperlukan pemberian home program dalam meningkatkan fleksibilitas pada lansia selama pandemic covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Angulo, J., El Assar, M., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*, 35. <https://doi.org/10.1016/J.REDOX.2020.101513>
- Badan pusat Statistik, 2021. (n.d.). *statistik Lanjut Usia*.
- Chakraborty, C., Sharma, A. R., Bhattacharya, M., Agoramoorthy, G., & Lee, S. S. (2021). COVID-19 vaccines and vaccination program for aging adults. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 25(21), 6719–6730. https://doi.org/10.26355/EURREV_202111_27117
- da Rocha, A. Q., Lobo, P. C. B., & Pimentel, G. D. (2021). Muscle Function Loss and Gain of Body Weight during the COVID-19 Pandemic in Elderly Women: Effects of One Year of Lockdown. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(8), 1028–1029. <https://doi.org/10.1007/S12603-021-1663-X>
- Dantas, E., Daoud, R., Trott, A., Nodari-Junior, R., & Souza Costa Conceição, M. (2011). Flexibility: components, proprioceptive mechanisms and methods. *Biomedical Human Kinetics*, 3. <https://doi.org/10.2478/v10101-011-0009-2>
- Gloster, A. T., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., Papacostas, S., Aydın, G., Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Ruiz, F. J., Garcia-Martin, M. B., Obando-Posada, D. P., Segura-Vargas, M. A., Vasiliou, V. S., McHugh, L., Höfer, S., ... Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLoS ONE*, 15(12 December).

- <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0244809>
- Jadczak, A. D., Makwana, N., Luscombe-Marsh, N., Visvanathan, R., & Schultz, T. J. (2018). Effectiveness of exercise interventions on physical function in community-dwelling frail older people: an umbrella review of systematic reviews. *JBIC Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(3), 752–775.
<https://doi.org/10.1112/JBISIRIR-2017-003551>
- Lemmink, K. A. P. M., Greef, M. H. G., Rispen, P., Kemper, H. C. G., & Stevens, M. (2003). The validity of the sit-and-reach test and the modified sit-and-reach test in middle-aged to older men and women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 331–336.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609099>
- Otálora, M. M. C. (2020). Yuliana. *Parque de Los Afectos. Jóvenes Que Cuentan*, 2(February), 124–137.
<https://doi.org/10.2307/j.ctvzxxb18.12>
- Putri, M. E. N., Dewi, A. A. N. T. N., Tianing, N. W., & Winaya, I. M. N. (2020). Hubungan Fleksibilitas Lumbal Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Yang Mengikuti Senam Lansia Di Desa Sumerta Kelod Denpasar Timur. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 46.
<https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i03.p04>
- Rantesigi, N. (2020). *Penerapan Latihan Range of Motion (ROM) Pasif terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien dengan Kasus Stroke*. 2(2), 61–66.
<https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.48>
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1(1), 204–205.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.PUB2>
- Suzuki, Y., Iijima, H., Tashiro, Y., Kajiwar, Y., Zeidan, H., Shimoura, K., Nishida, Y., Bito, T., Nakai, K., Tatsumi, M., Yoshimi, S., Tsuboyama, T., & Aoyama, T. (2019). Home exercise therapy to improve muscle strength and joint flexibility effectively treats pre-radiographic knee OA in community-dwelling elderly: a randomized controlled trial. *Clinical Rheumatology*, 38(1), 133–141.
<https://doi.org/10.1007/S10067-018-4263-3>
- Wang, C., Tee, M., Roy, A. E., Fardin, M. A., Srichokchatchawan, W., Habib, H. A., Tran, B. X., Hussain, S., Hoang, M. T., Le, X. T., Ma, W., Pham, H. Q., Shirazi, M., Taneepanichkul, N., Tan, Y., Tee, C., Xu, L., Xu, Z., Vu, G. T., ... Kuruchittham, V. (2021). The impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of Asians: A study of seven middle-income countries in Asia. *PloS One*, 16(2).
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0246824>
- WHO. (2008). WHO. World Health Organization.