

Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Pucang Gading Semarang

M. JAMALUDDIN

Program Studi Magister Keperawatan Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Fleksibilitas sendi dan kekuatan otot yang baik pada lanjut usia sangatlah penting untuk menjalankan aktifitas sehari-hari secara mandiri dan mencegah robah pada lanjut usia. Olahraga yang dilakukan dengan teratur mampu meningkatkan fleksibilitas sendi. Gerakan sholat yang benar dapat bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas sendi pada lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerakan sholat terhadap fleksibilitas sendi pada lanjut usia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang.

Metode penelitian yang digunakan adalah observasi. Selama bulan September 2015, dilakukan penelitian terhadap 32 lanjut usia yang berumur 60-75 tahun yang bisa melakukan sholat dengan berdiri, dalam keadaan sehat, status gizi baik dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan bersedia menjadi sampel penelitian. Fleksibilitas sendi diukur dengan menggunakan flekxometer.

Hasil penelitian bahwa fleksibilitas sendi pada lanjut usia sebelum diamati adalah 26,2656 cm. Setelah diberi intervensi tentang gerakan sholat yang benar selama 4 minggu meningkat secara signifikan menjadi 26,7344 cm. Hasil skor penelitian untuk gerakan sholat pada lansia sebelum dilatih rata-rata 55,60. Setelah dilatih gerakan sholat skor nilai rata-rata meningkat secara signifikan menjadi 69,92.

Kesimpulan : Ada peningkatan fleksibilitas sendi lanjut usia setelah mendapatkan intervensi gerakan sholat dengan benar.

Kata kunci = lanjut usia, fleksibilitas sendi, gerakan sholat

The Influence of Pray Movements towards Joints Flexibility in Elder at Panti Wreda Pucang Gading Semarang

M. JAMALUDDIN.

Master of Nursing Study Program of Postgraduate Program Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRACT

Good joints flexibility and muscular strength in elder are very important to do the independent daily activities and to prevent collapsed at the elderly. Exercises that conducted regularly are able to increase the joints flexibility. The movements of prayer right are useful to increase joints flexibility at elderly. This research is aim to know the influence of movements prayer toward joints flexibility at elderly in Panti Wreda Pucang Gading Semarang.

The research methods that used are observation. In while September 2015, the research conducted to 32 elder people in age 70-75 years old that able to pray with stand-up, in a healthy, in a good nutrition status and able to do independent daily activities and willing to become a sample research. Joints movement is measured by using flekxometer.

The result of research that joints flexibility in elderly before observed was 26.46 cm. After given an intervention about the right prayer movements during 4 weeks significantly increase become 26.90 cm. The result scores of the research for pray movement education in elder before experienced is about 52.07. After given by pray movement education, the scores significantly increase about 67.15.

Conclusion: There is increase of joints flexibility at elderly after get an intervention of prayer movements with the right way.

Keywords: *elderly, joints-flexibility, prayer movements.*