

**PENGARUH *KINESIO TAPING* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS
PADA ORANG LANJUT USIA (LANSIA)
*INFLUENCE OF KINESIO TAPING FOR INCREASE FLEXIBILITY OLDER PEOPLE***

Eko Prabowo, Agustiyawan
Prodi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta
Email : eko.prabowo@upnvj.ac.id

ABSTRAKS

Pendahuluan : Peningkatan jumlah lansia merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan secara global dan nasional. Peningkatana jumlah lansia menyebabkan peningkatan beban pada usia produktif (15 -59 tahun). Pada tahun 2012, di jakarta jumlah lansia sekitar 5,24% dari jumlah penduduk Jakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji Pengaruh *Kinesio Taping* terhadap Peningkatan Fleksibilitas Orang Lansia

Metode : Penelitian ini adalah penelitian Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimental dengan pengukuran dilakukan pada saat sebelum dan sesudah perlakuan dengan rancangan *pre test and post test* tanpa *control group* yang dirancang untuk mengetahui pengaruh *Kinesio Taping* dapat meningkatkan fleksibilitas pada orang lanjut usia. Penelitian dilakukan di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta. Sampel yang digunakan yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusif

Hasil : Sampel yang diperoleh berjumlah 23 orang. Dilakukan uji analisis univariat dan bivariat. Data berdistribusi normal. Hasil uji pada kelompok perlakuan dengan nilai $p = 0,000$ berarti $p < 0,005$ maka terjadi pengaruh *Kinesio Taping* terhadap peningkatan fleksibilitas lansia
Kesimpulan : Penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Kinesio Taping* terhadap peningkatan fleksibilitas lansia.

Kata Kunci: fleksibilitas, *kinesio taping*, lanjut usia,

ABSTRACT

Introduction : increase older people is one indicator successful development in global and national. Increase older people is cause increase load in productive people (15 – 59 old year). In year 2012, in jakarta total older people 5,24 % for total people in jakarta.. The purpose of this study was to examine Influence Of *Kinesio Taping* for Increase flexibility older people.

Method : This study is quasi experimental with pre and post intervention design for analyze influence *kinesio taping* for increase flexibility older people. This study conducted in PSTW Budi Mulia 3 Jakarta. Samples that for the inclusion and exclusion criteria.

Result : The Samples obtained were 23 respondents. Univariate and bivariate analysis tests were conducted. Data is normally distributed. The effects of the test results in intervention group with $p = 0,000$ means $p < 0,005$, there is influence *kinesio taping* can increase flexibility older people.

Keywords: flexibility, *kinesio taping*, older people

PENDAHULUAN

Setiap manusia akan mengalami penuaan di masa hidupnya. Peningkatan harapan hidup berbanding lurus dengan meningkatnya populasi penduduk lanjut usia (lansia). Hal ini, dikarenakan lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang menyebabkan bertambahnya usia dapat meningkatkan biaya perawatan lansia. Selain itu, Setiap terjadi penurunan fisiologis dan biokimia, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan secara keseluruhan tubuhnya (Pudjiastuti, 2003).

Menurut WHO, Klasifikasi lansia dibagi menjadi lansia usia pertengahan (*middle aged*) 45-59 tahun, lansia (*elderly*) 60 – 74 tahun, lansia tua (*elderly old*) 75 – 90 tahun, dan lansia sangat tua (*elderly old*) diatas 90 tahun. Sampai sekarang ini, penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Pada Hari Kesehatan Sedunia tanggal 7 April 2012, WHO mengajak negara-negara untuk menjadikan penuaan sebagai prioritas penting mulai dari sekarang (WHO, 2012).

Secara global terjadi peningkatan jumlah populasi penduduk lansia dari tahun ke tahun. Asia menempati urutan pertama dalam jumlah populasi lansia terbesar di dunia, dimana pada tahun 2015 berjumlah 508 juta populasi lansia, menyumbang 56% dari total populasi lansia di dunia. Indonesia pada tahun 2013 menempati urutan ke 108 di dunia. Akan tetapi, diprediksi pada tahun 2050, Indonesia akan masuk dalam sepuluh besar negara dengan jumlah lansia terbanyak (United Nations, 2015).

Peningkatan jumlah lansia merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan secara global dan nasional. Peningkatan jumlah lansia menyebabkan peningkatan beban pada usia produktif (15 -59 tahun). Pada tahun 2012, di Jakarta jumlah lansia sekitar 5,24% dari jumlah penduduk Jakarta (Oscar, 2013).

Indonesia sebagai salah satu negara yang perkembangannya cukup baik, maka makin tinggi pula harapan hidup penduduknya. Akibat meningkatnya harapan hidup penduduk di Indonesia menyebabkan peningkatan jumlah lansia sehingga meningkatkan jumlah pembiayaan dari pemerintah. Berbagai upaya pemerintah serta pihak swasta dan masyarakat dalam mengurangi angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) melalui pelayanan kesehatan, sosial, ketenagakerjaan dan lain lain dengan berbagai tingkatan. Lanjut usia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan pasal 1 ayat 2,3,4 tentang kesehatan yang dikutip oleh Maryam dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam, 2008).

Pada lansia terjadi perubahan kolagen berupa kolagen dan elastin. Serat Kolagen sebagai bagian utama pada kulit, tendon, tulang, kartilago dan jaringan pengikat mengalami perubahan menjadi *cross linking* yang tidak teratur. Bentangan yang tidak teratur dan penurunan hubungan tarikan linier pada jaringan kolagen merupakan salah satu alasan penurunan mobilitas pada jaringan tubuh. Setelah serat kolagen mencapai puncak fungsi atau daya mekaniknya karena penuaan, *tensile strength* dan kekakuan dari kolagen menjadi menurun. Kolagen dan elastin yang merupakan jaringan ikat pada jaringan penghubung mengalami perubahan kualitatif dan kuantitatif pada proses penuaan. Perubahan kolagen ini yang menyebabkan penurunan fleksibilitas pada lansia sehingga dampak berupa nyeri,

penurunan kemampuan untuk meningkatkan kekuatan otot, kesulitan bergerak dari duduk ke berdiri, jongkok dan berjalan, dan hambatan dalam melakukan aktifitas sehari – hari. (Izza, 2014)

Kinesio Taping adalah teknik rehabilitatif yang digunakan untuk memudahkan proses penyembuhan alami tubuh saat memberikan dukungan dan stabilitas pada otot dan sendi, tanpa membatasi jangkauan gerak mereka. Digunakan dalam berbagai otot-kerangka dalam masalah neuromuscular dan muskuloskeletal dikembangkan oleh Kenzo Kase, menggabungkan kinesiologi dengan metode *chiropractic* berbasis pada penggunaan strip elastis khusus, yang meniru kepadatan dan elastisitas kulit manusia. (Kim, 2017)

Pada penelitian yang dilakukan Huang (2011), terdapat peningkatan aktifitas otot dan peningkatan kemampuan *vertical jump* pada orang sehat yang tidak aktif. *Kinesio Taping* akan memperbaiki otot, *fascia* lebih rileks, celah sendi meningkat, mensupport ligament dan tendon serta mengalirkan limfatik.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimental dengan pengukuran dilakukan pada saat sebelum dan sesudah perlakuan dengan rancangan *pre test and post test* tanpa *control group* yang dirancang untuk mengetahui pengaruh *Kinesio Taping* dapat meningkatkan fleksibilitas pada orang lanjut usia. Subjek penelitian ini adalah Warga Binaan Sosial PSTW Budi Mulia 3 Jakarta. Intervensi yang diberikan adalah pemberian *Kinesio Taping* selama 1 kali pemberian selama penggunaan 4 hari bertujuan meningkatkan fleksibilitas Lansia. Berdasarkan hasil sampel yang dapat di dapat peneliti yaitu 23 orang.

Teknik Pengumpulan data : 1) memilih calon responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan Teknik *purposive sampling* yaitu Warga Binaan Sosial PSTW Budi Mulia 3 Jakarta, 2) Mendatangi calon responden, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian . Peneliti membawa surat permohonan serta kuesioner dan lembar persetujuan untuk menjadi responden, 3) Peneliti menjelaskan tahapan penelitian setelah calon responden bersedia menjadi responden, 4) Responden menandatangani lembar persetujuan dihadapan peneliti, 5) Peneliti melakukan pemeriksaan awal kepada responden dari riwayat penyakit, vital sign, teruatam *Sit and Reach Test*, 6) Peneliti melakukan pemasangan *Kinesio Taping* 7) Peneliti meminta responden untuk menggunakan *Kinesio Taping* selama 4 hari, 8) Peneliti melakukan pemeriksaan akhir yaitu vital sign, terutama *Sit and Reach test*.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat, univariat terdiri factor individu yaitu umur, jenis kelamin, skor fleksibilitas sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji manfaat *Kinesio Taping* terhadap Peningkatan Fleksibilitas Pada Orang Lanjut Usia. Uji yang digunakan adah uji *paired simple t test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Deskripsi data sampel dilakukan dengan analisa univariat untuk mengetahui frekuensi jenis kelamin dan Kelompok Umur

Tabel. 5.1 Distribusi Karakteristik Subyek berdasarkan jenis kelamin, kelompok umur pada kelompok intervensi

Karakterik Responden	N	Presentase (%)
Kelompok		
Jenis kelamin		
Laki-laki	2	8,7 %
Perempuan	21	91,3 %
Umur		
60 – 70	14	60,9 %
71 - 80	9	39,1 %

Berdasarkan data table 5.1 responden terbanyak berjenis perempuan 91,3% sedangkan responden laki – laki 8,7%

1. Uji Normalitas

Hasil dari intervensi *Kinesio Taping* analisis bivariat terhadap gangguan Fleksibilitas. Sebelum dilakukan uji bivariat maka terlebih dulu dilakukan uji Normalitas. Uji normalitas akan dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji ini dilakukan unuk memenuhi ketentuan pengujian uji statistik. Uji statistik tersebut adalah uji statitik paramerik untuk yang berdistribusi normal dan non paramerik untuk yang berdistribusi tidak normal.

Tabel 5.2 Uji Normalitas Sit And Reach Test

Kategori	Nilai uji
Sit And Reach Test	0,0750

Hasil Uji normalitas : 0,750 dimana $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal

2. Uji Bivariat

Hasil Uji perbedaan menggunakan Uji Independent Sampel T-Test : Hasil $p > 0,05$ maka hipotesis diterima (ada perbedaan pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan)

Tabel 5.3 Uji Paired Sample T-Test pada kelompok kontrol

kategori	pre	post	p
Sit And reach Test	6.83 ±3.070	8.43±3.028	0.000

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh $p < 0,005$ maka ada pengaruh yang signifikan pada kelompok perlakuan

Kinesio Taping akan menstimulasi dari peregangan pada kulit dan fasia otot. Kinesio Taping akan mensupport dari gerakan otot, mengurangi rasa sakit, memperbaiki aligment dari fasia dan sendi. Kinesio Taping menormalisasi dari fungsi gerakan dan sinyal saraf. Pengaruh tersebut menyebabkan terjadi peningkatan fleksibilitas otot.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Metode *Kinesio Tapping* dapat meningkatkan fleksibilitas pada lanjut usia

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan dana pada kegiatan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2013, *Fitness Test, Australian College of Sport & Fitness*
- Bonakdar, Robert A., Sukiennik, Andrew W. 2016. *Integrative Pain Management*. Oxford University Press - Halaman 467
- Bonder, Bette, 2017. *Functional Performances in Older Adults Fourth Edition*, Davis Company, Philadelphia
- Fachny Nurhesti. 2017. Pengaruh Kinesio Taping dan Upper Limb Tension Test terhadap Kemampuan Fungsional pada Carpal Tunnel Syndrome. Program Studi Fisioterapi Aisyiyah Yogyakarta.
- Huang, Chen – yu, 2011. Effect of the Kinesio tape to muscle activity and vertical jump performance in healthy inactive people. *Lincsed Biomed, China*
- Izza, Syarifatul, 2014. Perbedaan Efektifitas Pemberiaan Kompres Air Hangat dan Pemberiaan Kompres Jahe terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran
- Krohn, Kathryn, Castro, David, Advisor Joseph Klin. *The Effects of Kinesio Tape on Hamstring Flexibility* Advisor: Daryl Ridgeway, D. C. Oct 10, 2011
- Kim, Trobec, 2017, Efficacy of Kinesio Taping in reducing low back pain: A comprehensive Review, <http://www.jhsci.ba> Kim Trobec and Melita Peršolja. *Journal of Health Sciences* 2017;7(1):1-8.
- Kim, aliana, 2016, *Kinesiology for Taping for Rehab and Injury Prevention*, Ulyess Press, Berkley CA
- Maryam, S. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Salemba Medika. P. 10
- Morrow, James, dkk. 2011. *Measurment and evaluation in human performance*. Human Kinetics, University of Colorado. page 223
- Oscar, P. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Sudarsono, N. C., 2008, *Kebugaran*; <http://seripay.wordpress.com/>, diakses tanggal 28 Maret 2015
- Trisnowiyanto, 2016, *PENGARUH MAT PILATES EXERCISE TERHADAP FLEKSIBILITAS TUBUH*. Politeknik Kesehatan Kemenkes. R.I. Surakarta. Hal 41
- United Nations (2015). *World population ageing 2015*. Diakses 29 April 2017, dari <http://www.un.org/en/ed/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015Highlights.pdf>
- WHO, 2012. *World Health Statistics 2012*. Pg 157
- Yoshida. Yako, Kahanov. Leamor. 2007. *The Effect of Kinesio Taping on Lower Trunk Range of Motion*.

© 2020 Eko Prabowo dibawah [Lisensi Creative Commons 4.0 Internasional](#)