

Hubungan Antropometri terhadap *Handgrip Strength* pada Lansia: Studi literatur

Aula Rahmadi Agara¹, Ahmadi Syauqy², Etisa Adi Murbawani², Mursid Tri Susilo²

ABSTRAK

Latar Belakang: Kekuatan otot sebagai komponen penting dalam penentuan kebugaran fisik. Salah satu cara guna melihat kekuatan otot tangan yaitu bisa ditinjau dari kekuatan genggam tangan. Seiring dengan bertambahnya umur, kekuatan otot lansia akan menurun. Berdasarkan literatur, lansia dengan usia 60-65 tahun mempunyai kekuatan genggam tangan lebih tinggi dibanding kelompok usia lebih tua.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor antropometri dengan kekuatan genggam (*handgrip strength*) pada lansia.

Metode: Pencarian artikel dilakukan melalui website database jurnal yang dapat diakses yaitu *PubMed*, *Scient Direct* dan *Google Scholar* dengan kata kunci. Kata kunci yang digunakan dalam mencari artikel terkait adalah sebagai berikut: (*'Anthropometry' OR 'Body Mass Index' OR 'Body fat percentage' OR 'Vicesral Fat'*) AND (*Hand Grip Strength*).

Hasil: Dari penelitian yang ada, 5 artikel di jadikan literatur sebagai temuan yang keseluruhan menjelaskan bahwa antropometri terutama Indeks Massa Tubuh dan berat badan memiliki hubungan yang positif dengan *Handgrip Strength* pada lansia.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang positif antara antropometri dan kekuatan otot genggam pada lansia dan juga terdapat perbedaan antara kekuatan genggam laki-laki dan juga wanita, di mana kekuatan genggam laki-laki lebih kuat dibandingkan kekuatan genggam wanita.

Kata Kunci: Antropometri, *Handgrip Strength*, Lansia

¹Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Dosen Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro