

LATIHAN JALAN KAKI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA

Witri Lathifah*, Winarni**, Ari Sapti Mei Leni***

Witrilathifa123@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang; Lansia diPanti 'Aisyiyah Sumber Surakarta memiliki anggota 31 orang, 50% mengalami penurunan kualitas hidup akibat banyak faktor pendukung terutama perubahan fisik dan lingkungan. Kualitas hidup dapat ditingkatkan dengan cara latihan jalan kaki. Latihan jalan kaki dapat dilakukan oleh lansia untuk mengaktifkan hormon endorphin agar lansia merasa bahagia dan membuat lansia lebih percaya diri yang berkaitan dengan aspek kualitas hidup. **Tujuan Penelitian;** Mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia. **Metode Penelitian;** Jenis penelitian *pre experimental* dengan rancangan penelitian *one group post test and pre test design*. Pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden, diberi perlakuan 3 kali seminggu selama 6 minggu. **Hasil penelitian;** Hasil bivariat nilai $p=0,001$ ($p<0,005$), yang berarti terdapat pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas hidup pada lansia. **Kesimpulan;** latihan jalan kaki dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

Kata Kunci :*Lansia, Kualitas Hidup, Latihan Jalan Kaki*

ABSTRACT

Background; *Elderly at Panti 'Aisyiyah Sumber Surakarta has 31 members, 50% experience a decrease in quality of life due to many supporting factors, especially physical and environmental changes. Quality of life can be improved by means of walking exercises. Walking can be done by the elderly to activate the endorphin hormone so that the elderly feel happy and make the elderly more confident related to aspects of quality of life.* **Purposes;***Knowing the effect of walking exercises on improving the quality of life in the elderly.* **Methods;***This type of research is pre-experimental with one group research design post test and pre test design. Sampling by simple random sampling. The number of samples was 20 respondents, given treatment 3 times a week for 6 weeks.* **Result;** *The bivariate results of $p = 0.001$ ($p < 0.005$), which means that there are effects of walking exercises on the quality of life in the elderly. Conclusion; walking exercises can improve the quality of life in the elderly.*

Keywords; *Elderly, Quality of Life, Walking Exercise*

A. PENDAHULUAN

Pada masa tua atau dewasa akhir, sejumlah perubahan fisik, semakin terlihat sebagai akibat dari proses penuaan. Di antara perubahan-perubahan fisik yang paling rentan pada masa tua ini terlihat pada perubahan seperti rambut menjadi jarang dan beruban, kulit mengering dan mengerut, gigi hilang dan gusi menyusut, konfigurasi wajah berubah, tulang belakang menjadi bungkuk. Kekuatan dan ketangkasan fisik berkurang, tulang-tulang menjadi rapuh, mudah patah dan lambat untuk dapat diperbaiki kembali. Sistem kekebalan tubuh melemah, sehingga orang tua rentan terhadap berbagai penyakit, seperti kanker dan radang paru-paru. Perubahan yang terjadi pada lansia tidak hanya dibagian fisik saja, tetapi juga terdapat perubahan di bagian-bagian tertentu.

Perubahan yang dihadapi oleh individu lansia terbagi menjadi dua yaitu perubahan psikis dan perubahan motorik. Perubahan psikis para lansiameliputi perubahan dalam hal belajar, berfikir, kreativitas, ingatan, rasa humor. Perubahan dalam aspek motorik terjadi pada kemampuan kecepatan, kekuatan, belajar keterampilan baru, dan kekakuan (Marni dan Yuniawati, 2015:1).

Meningkatnya gangguan pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kualitas hidup mereka. Konsep kualitas hidup sangat berkaitan dengan menua dengan sukses yang umumnya selalu dihubungkan dengan kesehatan fisik, kemandirian, dan aktivitas fungsional. Lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki kualitas hidup yang lebih baik daripada lansia yang tinggal di panti, karena lansia yang tinggal bersama keluarga

di rumah tidak hanya mendapatkan perawatan fisik, namun juga mendapatkan kasih sayang, kebersamaan, interaksi atau komunikasi yang baik, dan menerima bantuan dari keluarga yang semuanya itu merupakan fungsi dari keluarga. Lansia yang pindah ke tempat tinggal yang baru seperti panti werdha, terdapat kemungkinan munculnya kesulitan beradaptasi sehingga mereka merasa stres, kehilangan kontrol atas hidupnya, dan kehilangan identitas diri yang secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap Kualitas Hidup atau Quality of Life (Dewi, 2014: 50; Mahareza, 2008: 19; Widya, 2016: 4).

Pada tahun 2025, jumlah lansia di seluruh dunia diperkirakan akan mencapai lebih dari 1,2 miliar, sekitar 840 juta hidup di negara-negara berkembang sehingga istilah *baby-boom* pada era 90an telah

berganti terbalik menjadi *elderly-boom* dimasa sekarang dan masa depan (Muhammad, 2015: 3).

Para ahli telah meneliti latihan jalan kaki tidak jauh berbeda dengan olahraga aerobik. Latihan yang dianjurkan pada lansia adalah latihan jalan kaki. Latihan jalan kaki memang sangat ringan dan sederhana, tetapi jika dilakukan dengan terprogram, sistematis dan terstruktur akan mendapat hasil positif terhadap tingkat kebugaran dan kesehatan. Artinya tidak jauh berbeda pengaruhnya dengan olahraga aerobik lainnya (Subakti, 2014: 2).

Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Texas menyimpulkan bahwa berjalan kaki selama 30 menit dalam sehari bisa mengurangi depresi dan stres. Bahkan studi Universitas Temple

menyebutkan berjalan kaki 90 menit selama tiga kali dalam seminggu bisa membuat merasa lebih bahagia, karena tubuh manusia memproduksi endorfin, yaitu hormon yang membuat orang menjadi bahagia (Hidayah, 2015: 227).

B. METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis *pre-experimental design* dengan teknik *one group pre-test dan post-test design*. Penelitian ini dilakukan dengan mengukur nilai kualitas hidup sebelum melakukan latihan (*pre-test*) dengan menggunakan skala WHOQOL-BREF (*World Health Organization Quality of Life-BREF*), kemudian nilai kualitas hidup diukur kembali setelah melakukan latihan (*post-test*). Rancangan penelitian ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh

lansia di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Sumber Surakarta yang berjumlah 31 lansia lalu dibagikan lembar kuesioner WHOQOL-BREF dan yang mengalami penurunan kualitas hidup adalah seluruh lansia di Panti 'Aisyiyah Lanjut Usia Sumber Surakarta. Teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*, dimana setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel. Penyaringan responden berdasarkan lembar kuesioner, yang telah diisi disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan cara 31 lansia diberi lembar kuesioner penyaring responden sehingga didapatkan 28 lansia yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian diberi lembar *informed consent* (persetujuan), sampel diacak dengan cara pengundian, yaitu dengan memberi keterangan di lembar kertas bertuliskan *YES* dan *NO*.

Ketentuan yang menjadikan sampel yaitu yang mendapat gulungan kertas YES sebanyak 20 sampel.

Analisa pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *software* spss (*statistical product and service solution*) versi 18.0 for windows. Analisa data yang dilakukan berupa uji pengaruh (Uji *Wilcoxon*).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

usia (th)	n	%
Awal (45-59)	2	10
Menengah (60-74)	14	70
Akhir (>75)	4	20
Total	20	100

Sumber: data primer diolah 2019

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden usia menengah sebanyak 14 orang dengan persentase 70%.

Penurunan kualitas hidup sering ditemukan pada usia 60-65 tahun ke atas tetapi faktor

lingkungan tempat tinggal juga menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Lingkungan tempat tinggal yang berbeda mengakibatkan perubahan peran lansia dalam menyesuaikan diri dan mengakibatkan kemunduran dalam beradaptasi dengan lingkungan baru yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Yuliati *et al.*,2014:88).

b. Hasil pengukuran sebelum perlakuan Jalan Kaki Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia

Kriteria	n	%
Buruk	4	20
Sedang	16	80
Total	20	100

Sumber: data primer diolah 2019

Berdasarkan tabel diatas, nilai kualitas hidup sebelum diberikan perlakuan jalan kaki.

Mayoritas responden terdapat di nilai kualitas hidup sedang sebanyak 16 orang dengan persentase 80%.

c. Hasil pengukuran sesudah perlakuan Jalan Kaki Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia

Kriteria	n	%
Baik	16	80
Sedang	4	20
Total	20	100

Sumber: data primer diolah 2019

Berdasarkan tabel diatas, nilai kualitas hidup sesudah diberikan perlakuan jalan kaki. Mayoritas responden terdapat di nilai kualitas hidup baik sebanyak 16 orang dengan persentase 80%.

d. Uji Pengaruh

Willcoxon	P	Z
Pengaruh pre-post	0,001	-4472

Sumber: data diolah tahun 2019

Nilai z tabel 4,472 dilihat dari tabel distribusi z,

nilai n dalam penelitian ini adalah 20. $Z_{hitung} \geq z_{tabel}$ ($4,472 \geq 1,96$), $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh Latihan Jalan Kaki terhadap kualitas hidup pada lansia, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan latihan jalan kaki dapat meningkatkan nilai kualitas hidup pada lansia tidak terlatih. Hal ini di dukung oleh Junaidi (2011:19-20) latihan jalan kaki akan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani jika dilaksanakan dalam zona latihan 15-30 menit. Untuk memperbaiki dan mempertahankan kesegaran jasmani, maka latihan harus dilakukan tiga hari dalam seminggu agar lansia memperoleh kebugaran kardiovaskuler. Latihan jalan kaki merupakan aktivitas yang

mudah meriah dan tidak membutuhkan ketrampilan khusus dan jika dilakukan secara santai akan menyenangkan.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian Rahadiyanti (2013:21) yang menyatakan bahwa latihan berjalan kaki bersifat dinamis dan berulang-ulang dari beberapa grup otot, menstimulasi sistem kardiovaskular dan pulmonal untuk mengirim oksigen ke otot yang sedang bekerja. Berjalan kaki termasuk jenis latihan aerobik yang bersifat kontinyu dan menyebabkan perubahan pada otot rangka dan kardiorespirasi. Pada otot rangka terdapat peningkatan konsentrasi myoglobin sebagai senyawa yang dapat mengikat oksigen. Selain itu juga terdapat beberapa perubahan

yang terjadi pada tubuh setelah melakukan latihan jalan kaki secara kontinyu antara lain pembesaran ukuran jantung, peningkatan isi sekuncup, dan peningkatan kapasitas paru.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisa dari pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut : Distribusi usia responden pada penelitian ini mayoritas pada lansia menengah (60-74 th). Distribusi nilai kualitas hidup pada lansia sebelum pemberian Latihan Jalan Kaki mayoritas berada pada nilai kualitas hidup sedang dan setelah pemberian Latihan Jalan Kaki mayoritas berada pada nilai kualitas hidup baik. Terdapat pengaruh Latihan Jalan Kaki terhadap kualitas hidup pada Lansia tidak terlatih di Panti Usia Lanjut ‘Aisyiyah Sumber

Surakarta dari nilai sedang ke baik.

Adapun saran yang penulis dapatkan:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Intervensi Latihan Jalan kaki dapat digunakan dalam melakukan penelitian yang sejenis serta dapat menambahkan intervensi lain untuk membandingkan atau mengetahui perbedaan hasil dari masing-masing intervensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu

Bagi pengembangan ilmu dapat lebih diembangkan ilmu pengetahuan ini menjadi gambaran secara teoritis tentang pengaruh latihan jalan kaki terhadap peningkatan Kualitas Hidup pada lansia .

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan di Stikes

‘Aisyiyah Surakarta, hasil penelitian ini dapat diterapkan dalam mata kuliah tambahan materi fisioterapi olahraga dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S. R. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Budi Utama. Yogyakarta. Hal:50-51.
- Hidayah, N. 2015. Efektivitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Panti Werdha. *Psychology Forum UMM*. Hal:226-227, 231.
- Junaidi, S. 2011. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1(1)19-20
- Marni, A., dan Yuniawati, R. 2015. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia di Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi* 3(1):1.
- Muhammad, A. 2015. Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *Jurnal Psikopedagogia* 4(1):3.
- Rahadiyanti, L. S. 2013. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Jalan Kaki dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta. Hal:17 dan 21-22.
- Subakti, S. 2014. Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 menit terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Karbanjahe. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 20(77):2.
- Widya. 2016. Perbedaan Kualitas Hidup Antara Lansia yang Tinggal di Keluarga dengan Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werda. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri. Makasar. Hal : 4.
- Yuliati, A., Baroya, N., dan Ririyanty., M. 2014. Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan* 2(1):88.

