

PENGEMBANGAN MODEL TERAPI LATIHAN AKTIF, STRENGTHENING DAN FUNGSIONAL EXERCISE UNTUK MENEKAN GEJALA PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANSIA

Oleh: Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.

ABSTRAK

Usia lansia akan menjadi rentan selain tidak dibekali dengan pengetahuan dasar aktivitas fisik yang spesifik mengatasi badai gejala-gejala penyakit degeneratif, apalagi jika dukungan psikologis pun kurang, jelas akan membebani jiwa raga orang tua. Inovasi model latihan aktif, strengthening dan fungsional exercise pada lansia muncul untuk menjembatani kedua aspek yang tak terpisahkan dan menjadi roh sehat seutuhnya bagi lansia. Sinergitas jasmani dan rohani yang sebenarnya justru tergambar pada lansia yang ceria, aktif dan mandiri sepanjang hari sebagai bukti terpenuhinya cita-cita pembelajaran hidup aktif sepanjang hayat. Tujuan: Maksud dari penelitian ini adalah untuk menginvestigasi bagaimana pengembangan model terapi latihan aktif, strengthening dan fungsional exercise untuk menekan gejala penyakit degeneratif pada lansia, sehingga diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran dan untuk mengurangi gejala penyakit degeneratif pada lansia. Metode: Penelitian dilakukan dengan metode research and development (R&D) dengan melibatkan lansia. Perlakuan yang diberikan selama studi ini menggunakan bentuk kombinasi latihan yang melibatkan gerak aktif, strengthening dan fungsional, dengan bentuk gerakan yang mudah, sederhana dan cocok untuk lansia. Studi ini akan melalui 4 tahapan/langkah penelitian pengembangan, Model yang digunakan adalah pengembangan model 4-D, terdiri atas: Define (Pendefinisian), Design (Perancangan), Develop (Pengembangan) dan Disseminate (Penyebaran). Sampel penelitian ini dengan jumlah lansia sebanyak 30 orang. Instrumen tes daya tahan jantung paru, ada beberapa jenis tes lain untuk mengukur kemampuan lansia, diantaranya 30 second-Chair stand (jumlah berdiri), Arm Curl(repetisi), 6-Minute Walk (yards), 2-Minute Step (jumlah langkah), Chain Sit & Reach (inci +/-), BackScratch (inci +/-), 8-Foot Up & Go (detik). Sementara untuk pengukuran resiko jatuh pada lansia akan menggunakan kuesioner. Analisa perhitungan data statistik menggunakan normalitas, homogenitas dan paired t-test. Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut: (1) Define (Pendefinisian), model terapi latihan aktif, strengthening dan fungsional exercise untuk menekan gejala penyakit degeneratif merupakan model yang dibutuhkan oleh para lansia dan masyarakat dalam meningkatkan kebugaran fisik (health related fitness). (2) Design (Perancangan), pengembangan model latihan fisik bagi dalam mengirangi gejala penyakit degeneratif, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran (kekuatan dan keseimbangan) sehingga membuat para lansia termotivasi untuk melakukan latihan fisik dengan takaran latihan yang sesuai dengan kemampuan lansia. Pengembangan model latihan yang dilakukan dengan intensitas ringan-sedang, durasi/waktu latihan tidak terlalu lama hanya berkisar 20 sampai 30 menit, intensitas latihan ringan, gerakan sangat sederhana yang dilakukan dalam tiga posisi yaitu duduk, berdiri dan tiduran (terlentang dan tengkurap). Model latihan yang dikembangkan juga merupakan bentuk koordinasi yang di dekatkan dengan aktivitas sehari-hari. (3) Develop (Pengembangan), model latihan fisik latihan aktif, strengthening dan fungsional exercise dinyatakan layak untuk dilanjutkan uji efektivitas dan kelayakan. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada tahap validasi ahli ahli Kebugaran dan Aktivitas fisik terhadap skor maksimal adalah 87,38% dan ahli Kesehatan Olahraga dan Psikologi Olahraga terhadap skor maksimal adalah 91,78%. Model latihan fisik latihan aktif, strengthening dan fungsional exercise bagi 4 dinyatakan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran fisik dengan hasil analisis data dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil uji paired t test dan Wilcoxon didapatkan keseluruhan p value (sig.) pada seluruh variable sebesar 0,000. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan. Model latihan fisik latihan aktif, strengthening dan fungsional exercise terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran fisik. Model latihan fisik berbasis psikologis efektif untuk peningkatan kebugaran fisik bagi lansia. (4) Disseminate (Penyebaran), sebagai penyebaran hasil penelitian ini telah diterima pada jurnal fizioterapiapolska, edisi 5, tahun 2023 dengan terindeks scopus Q3.

Kata Kunci: *Resistance training; strengthening dan fungsional exercise, lansia, penyakit degenerative.*