

PENGARUH RESISTANCE TRAINING SEBAGAI UPAYA MEMPERTAHKAN KEBUGARAN DAN MINIMALISIR RESIKO JATUH 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 penuaan, apalagi jika dukungan psikologis pun kurang, jelas akan membebani jiwa raga orang tua. Inovasi model latihan fisik berbasis psikologis 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 pemberian latihan selama 24 sesi dapat memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran dan keseimbangan lansia untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia.

Metode: Penelitian menggunakan studi kuasi eksperimental, dengan jumlah lansia sebanyak 24 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 (inchi +/-)*, *Back Scratch (inchi +/-)*, *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: terdapat perbedaan rerata (mean) pada setiap indikator kebugaran antara pre dan post (data post test lebih baik) pada uji normalitas ada sedikit data yang tidak normal. Pada uji beda (*paired t-test*) semua indikator kebugaran jasmani (*Jalan 6 menit, 30-second Chair stand, Arm curl, 2-minutes step test, Chair sit and reach, Back scratch, 8- Foot Up and Go*) mengalami perbedaan yang signifikan antara data pre dan post

Kata Kunci: *Resistance training; lansia; kebugaran; keseimbangan.*