

Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota Depok dengan latihan keseimbangan

Stefanus Mendes Kiik, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20494547&lokasi=lokal>

Abstrak

Kualitas hidup lansia dipengaruhi berbagai faktor seperti kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan keseimbangan terhadap kualitas hidup lansia di Kota Depok. Penelitian quasi experiment ini dilakukan pada dua kelompok; 30 lansia sebagai kelompok kontrol dan 30 lansia sebagai kelompok perlakuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah multistage random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan keseimbangan berpengaruh signifikan, meningkatkan kualitas hidup lansia ($p<0,001$). Hal ini disebabkan karena latihan keseimbangan dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Latihan keseimbangan lansia dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia di komunitas. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian pada kelompok usia yang berbeda untuk mengetahui keefektifan latihan keseimbangan lansia.

.....The quality of life (QOL) of the older adult is affected by various factors such as physical health, psychological health, social relationships and environment. This study aimed to investigate the effect of balance exercise on quality of life among older adults. This quasi-experimental design included two groups; 30 subjects as intervention groups and 30 subjects as control groups. The sample was taken by multistage random sampling. There were significant improvements in quality of life among older adults ($p<0,001$). Balance exercise can improve physical health, psychological health, social relationships, and environment. Balance exercise can be utilized as one of the preventive efforts to increase the quality of life among older adults in the community. Further research may consider a variety of age to know the effectiveness of balance exercise.