

PERBANDINGAN EFEK *INTERVAL WALKING TRAINING* DAN *CONTINUOUS WALKING TRAINING* TERHADAP TINGKAT KESEIMBANGAN

(Studi pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2 dengan Neuropati Perifer Derajat Ringan-Sedang)

Sadar Santoso¹, Rahmi Isma Asmara Putri¹, Lisa Nurhasanah¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan keseimbangan merupakan salah satu masalah fungsional yang sering ditemukan pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2), terutama akibat neuropati perifer. Latihan berjalan merupakan intervensi rehabilitasi yang umum dan mudah untuk diaplikasikan, seperti *Interval Walking Training* (IWT) dan *Continuous Walking Training* (CWT). Namun efektivitas kedua metode latihan berjalan tersebut dalam meningkatkan keseimbangan masih perlu diteliti lebih lanjut.

Tujuan: Membandingkan efek IWT dan CWT terhadap peningkatan keseimbangan pada pasien DMT2.

Metode: Penelitian ini merupakan uji acak terkontrol dengan 35 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok: IWT (n=17) dan CWT (=18). Intervensi dilakukan selama tiga kali seminggu selama enam minggu. Pengukuran tingkat keseimbangan dinilai menggunakan skor *Berg Balance Scale* (BBS), sebelum dan setelah intervensi.

Hasil: Kedua kelompok mengalami peningkatan skor BBS yang signifikan ($p < 0,001$). Kelompok IWT menunjukkan peningkatan pada sebagian besar item BBS, sedangkan peningkatan pada kelompok CWT lebih terbatas. Perbandingan antar kelompok menunjukkan beberapa item keseimbangan dinamis pada kelompok IWT meningkat secara signifikan dibandingkan CWT.

Simpulan: IWT lebih efektif dibanding CWT dalam meningkatkan keseimbangan pada pasien DMT2, sehingga direkomendasikan sebagai alternatif latihan berjalan dalam program rehabilitasi fisik.

Kata Kunci: diabetes melitus tipe-2 (DMT2), neuropati perifer, keseimbangan, latihan berjalan, *interval walking training*, *continous walking training*