

PERBANDINGAN LATIHAN HATHA YOGA DAN SENAM LANSIA TERHADAP KEBUGARAN KARDIORESPIRASI LANSIA

Ardina Nur Pramudhita*, Endang Ambarwati**, Rahmi Isma Asmara Putri**

*PPDS-I Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi
Semarang

**Staf Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang

ABSTRAK

Latar belakang: Penambahan usia akan diiringi dengan penurunan kebugaran kardiorespirasi. Latihan fisik teratur memiliki manfaat memperbaiki kebugaran, kapasitas fisik dan kualitas hidup lansia. Latihan fisik yang umum diberikan pada populasi lansia adalah senam lansia. Dibandingkan dengan senam lansia, latihan hatha yoga memiliki gerakan yang perlahan, serta mengkombinasikan berbagai komponen latihan, termasuk endurans kardiorespirasi, latihan pernapasan, latihan keseimbangan, latihan proprioepsi, dan relaksasi, sehingga dapat menjadi alternatif latihan fisik lain untuk populasi lansia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan antara latihan hatha yoga dengan senam lansia terhadap kebugaran kardiorespirasi lansia.

Metode: Penelitian ini merupakan *randomized controlled trial pre test and post test* controlled group design. Metode pengacakan dilakukan dengan randomisasi sederhana. Sampel yang dianalisis sebanyak 26 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, kelompok hatha yoga (n = 13 orang) dan kelompok kontrol (n = 13 orang). Partisipan pada kelompok intervensi melakukan latihan hatha yoga dan kelompok kontrol mendapatkan senam lansia. Intervensi pada kedua kelompok dilakukan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Konsumsi oksigen maksimal (VO₂max) yang merupakan indikator kebugaran kardiorespirasi diukur dengan menggunakan uji jalan 6 menit (6MWT).

Hasil: Pada akhir penelitian, nilai rata-rata VO₂max adalah 15,03 ± 2,63 ml/kg/menit pada kelompok latihan hatha yoga dan 13,82 ± 2,05 ml/kg/menit pada kelompok senam lansia dengan perbedaan yang signifikan intra kelompok. Peningkatan nilai VO₂max sebelum dan sesudah intervensi adalah 1,83 ± 1,15 ml/kg/menit pada kelompok latihan hatha yoga dan 1,35 ± 1,04 ml/kg/menit pada kelompok senam lansia dengan perbedaan yang tidak bermakna antara kedua kelompok.

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan hatha yoga dan senam lansia terhadap kebugaran kardiorespirasi lansia yang diukur dengan uji jalan 6 menit. Latihan hatha yoga dan senam lansia memiliki pengaruh yang sama dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi.

Kata Kunci: Latihan Hatha Yoga, Senam Lansia, Lansia, Kebugaran Kardiorespirasi