

ABSTRAK

Perbandingan Latihan Hatha Yoga dan Senam Lansia terhadap Keseimbangan Fungsional Lansia

Inge Kurniawati Adipratama¹, Lanny Indriastuti², Hari Peni Julianti³

Departemen Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, RSUP Dr. Kariadi Semarang

Latar Belakang: Perubahan kondisi fisik erat kaitannya dengan bertambahnya usia. Perubahan ini juga mempengaruhi keseimbangan fungsional lansia. Keseimbangan dapat dinilai dengan berbagai instrumen penilaian, salah satunya adalah *Berg Balance Scale* (BBS). Salah satu latihan keseimbangan yang umum untuk lansia adalah senam lansia. Hatha Yoga belum banyak dikenal di kalangan lansia meskipun latihan ini memiliki banyak manfaat jika dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan Hatha Yoga dan senam lansia terhadap keseimbangan fungsional pada lansia.

Metode: Penelitian ini merupakan *randomized controlled trial*. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Besar sampel adalah 26 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok Hatha Yoga (n=13) dan kelompok senam lansia (n=13), masing-masing kelompok melakukan latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Keseimbangan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan BBS.

Hasil: Terdapat peningkatan skor BBS sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok senam lansia ($p < 0,001$) dan pada kelompok Hatha Yoga ($p = 0,001$). Nilai BBS kelompok Hatha Yoga ($42,00 \pm 0,58$) lebih tinggi dibandingkan kelompok senam lansia ($41,92 \pm 0,86$) pada awal penelitian, namun perbedaannya tidak signifikan ($p = 0,953$). Pada akhir penelitian skor BBS pada kelompok Hatha Yoga ($55,08 \pm 0,86$) lebih tinggi dibandingkan kelompok senam lansia ($50,54 \pm 1,76$) dan perbedaannya bermakna ($p < 0,001$). Selisih skor Hatha Yoga ($13,08 \pm 0,76$) dibandingkan dengan senam lansia ($8,62 \pm 1,61$) mendapatkan hasil yang signifikan $p < 0,001$.

Simpulan: Hatha Yoga meningkatkan keseimbangan yang lebih baik daripada senam lansia.

Kata kunci: *Berg Balance Scale*, Hatha Yoga, keseimbangan fungsional, lansia, senam lansia