

BAB V

HASIL, ANALISA DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 oktober 2022 sampai tanggal 5 november 2022, bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jalan tandem terhadap keseimbangan dinamis pada lansia. Penelitian ini mengambil subjek dari pasien rawat jalan poli rehabilitasi medik RS Indriati solo baru yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia menandatangani *inform consent*.

Total subjek yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang lansia. Selama pelaksanaan pengambilan data, tidak ada subjek yang tidak mengikuti program latihan dan tidak mengikuti pengukuran setelah dilakukannya perlakuan, sehingga masuk kedalam kriteria *drop out*. Sampai akhir penelitian, total subjek yang mengikuti penelitian berjumlah 30 orang. Setiap subjek penelitian dilakukan pengukuran dengan alat ukur TUGT pada awal sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan di akhir pertemuan. Sebelum dilakukannya pengukuran, peneliti menjelaskan prosedur, tujuan dan manfaat yang diberikan dari penelitian yang akan dilakukan. Subjek penelitian diberikan perlakuan berupa jalan tandem sebanyak 3 kali perminggu dilakukan selama 2 minggu.

5.2 Karakteristik berdasarkan usia

Karakteristik usia berdasarkan data dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa 30 subjek lansia berasal dari usia yang lebih dari 60 tahun. Diperoleh karakteristik pasien dengan usia 60-65 tahun sebanyak 33,3 %, 66-70 tahun sebanyak 56,7% dan 71-75 tahun sebanyak 10% tabel 5.2 .

TABEL 5.2
KARAKTERISTIK SUBYEK BERDASARKAN USIA

	jumlah	<i>Cumulative Percent</i>
60-65	10	33.3%
66-70	17	56.7%
71-75	3	10.0%

Sumber: Data Primer, 2022

5.3 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini, totalsubjek perempuan sebanyak 20 subjek (66,7 %) dan laki-laki sebanyak 10 subjek (33,3%) tabel 5.3

TABEL 5.3

KARAKTERISTIK SUBJEK BERDASARKAN JENIS KELAMIN

	jumlah	<i>Cumulative Percent</i>
pria	10	33.3%
wanita	20	66.7%

Sumber : Data Primer, 2022

5.4 Karakteristik keseimbangan subyek penelitian sebelum dan sesudah penelitian

Hasil pengukuran TUGT pada keadaan awal subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan yaitu sebanyak 30 subjek dengan kriteria 1(mobilisasi bebas), 2 (mobilisasi baik), 3(mobilisasi tidak stabil), 4 (resiko jatuh) didapatkan hasil pengukuran TUGT 100% subjek memiliki hasil mobilisasi tidak stabil. Hasil olah data dapat dilihat di tabel 5.4

Hasil pengukuran TUGT pada keadaan setelah diberikan perlakuan di akhir pertemuan yaitu sebanyak 30 subjek didapatkan hasil pengukuran TUGT 60% memiliki hasil mobilisasi stabil dan 40 %

memiliki hasil mobilisasi tidak stabil. Hasil olah data dapat dilihat di tabel 5.4

TABEL 5.4

KARAKTERISTIK SUBJEK SEBELUM (*PRE TEST*) DAN SESUDAH PERLAKUAN (*POST TEST*)

DATA SEBELUM PERLAKUAN

	jumlah	<i>Cumulative Percent</i>
Mobilisasi tidak stabil	30	100%

Sumber: Data Primer, 2022

DATA SESUDAH PERLAKUAN

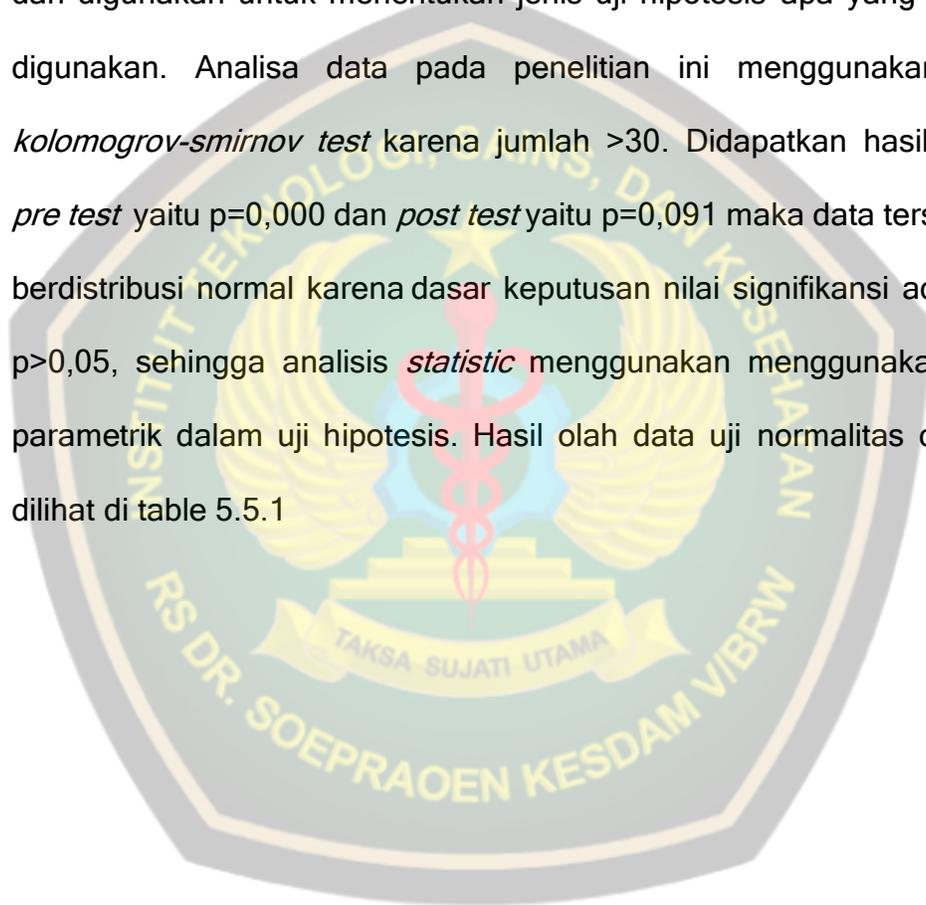
	jumlah	<i>Cumulative Percent</i>
Mobilisasi baik	18	60%
Mobilisasi tidak stabil	12	40%

Sumber : Data Primer, 2022

5.5 Analisis data

5.5.1 Uji normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak dan digunakan untuk menentukan jenis uji hipotesis apa yang akan digunakan. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *kolmogrov-smirnov test* karena jumlah >30 . Didapatkan hasil dari *pre test* yaitu $p=0,000$ dan *post test* yaitu $p=0,091$ maka data tersebut berdistribusi normal karena dasar keputusan nilai signifikansi adalah $p>0,05$, sehingga analisis *statistic* menggunakan menggunakan uji parametrik dalam uji hipotesis. Hasil olah data uji normalitas dapat dilihat di table 5.5.1



TABEL 5.5.1

UJI NORMALITAS DATA SEBELUM DAN SESUDAH
PERLAKUAN
kolomogrov-smirnov

	Sig (p)	Keterangan
Sebelum	0,000	Normal
Sesudah	0,091	Normal

Sumber : Data Primer, 2022

5.5.2 UJI HIPOTESIS

Uji normalitas didapatkan data yang berdistribusi normal selanjutnya dilakukan uji beda *pre test* dan *post test* menggunakan uji *paired samples t-test*. Uji ini digunakan untuk membuktikan hipotesis penelitian berupa ada pengaruh dari pemberian latihan jalan tandem terhadap keseimbangan dinamis pada lansia dengan hasil nilai pengukuran TUGT. Dan diperoleh hasil $p=0,000$ yang artinya terdapat pengaruh dan hipotesis diterima.

5.6 Pembahasan

Penelitian ini diikuti oleh lansia laki-laki dan perempuan sejumlah 30 orang, dari rawat jalan poli rehabilitasi medik RS Indriati solo baru. Bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan jalan tandem terhadap keseimbangan dinamis pada lansia. Subjek penelitian diberikan perlakuan berupa jalan tandem sebanyak 3 kali perminggu dilakukan selama 2 minggu. Setiap subjek penelitian dilakukan

pengukuran dengan alat ukur TUGT pada awal sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan di akhir pertemuan.

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan TUGT, yakni alat ukur yang digunakan untuk mengukur keseimbangan pada lansia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Utomo dan Takarini (2009) tentang uji validitas kriteria TUGT sebagai alat ukur keseimbangan pada lansia. Hasil uji validitas TUGT pada penelitian ini menunjukkan bahwa TUGT valid sebagai alat ukur keseimbangan lansia.

Proses penuaan menyebabkan penurunan kekuatan otot eksterimitas bawah, sehingga lansia mudah jatuh karena tidak dapat mengontrol keseimbangannya (Tomasoa et al., 2021). Mekanisme berjalan melibatkan hubungan antara kognitif dengan fungsi motor yang diketahui menurun akibat penuaan. Selain itu, latihan jalan tandem juga merupakan salah satu bentuk latihan fisik untuk lansia. Latihan fisik yang dilakukan secara terus-menerus dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia karena merangsang plastisitas otak (Putri et al., 2019). Dari penelitian ini didapatkan hasil dari uji beda *pre test* dan *post test* menggunakan uji *paired samples t-test* yaitu ada pengaruh dari pemberian latihan jalan tandem terhadap keseimbangan dinamis pada lansia dengan hasil nilai pengukuran TUGT diperoleh hasil $p=0,000$ yang artinya terdapat pengaruh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar dkk pada tahun 2020 yang memiliki 26 orang sampel lansia.

Penelitian tersebut menggunakan *pre-eksperiment only one group* pretest and posttest design yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara diberi latihan jalan tandem selama 8 minggu dapat disimpulkan bahwa latihan jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terbaru oleh hesti prawita dkk pada tahun 2021. Penelitian tersebut bertujuan mengetahui pengaruh Tandem *Walking Exercise* terhadap keseimbangan lansia di UPT PSTW Nirwana Puri Samarinda. Metode penelitian tersebut merupakan penelitian *quasi experiment with pre and post-test nonequivalent control group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* pada 22 lansia yang terbagi dalam kelompok kontrol dan perlakuan yang diberikan latihan jalan tandem sebanyak 3 kali seminggu dalam 2 minggu. Hasil uji dengan *wilcoxon* didapatkan bahwa ada pengaruh latihan jalan tandem terhadap peningkatan aktifitas sehari-hari dan turunya resiko jatuh.