

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* TERHADAP KECEPATAN
BERJALAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA
WONOREJO KARANGANYAR**

Septiana Ayu Dwi Anjani¹, Dita
Mirawati¹ septianaanjani@gmail.com
^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, manusia tidak akan secara tiba-tiba menjadi tua, namun akan mengalami proses berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya sampai pada tahap akhir yaitu menjadi tua. Perubahan yang terjadi meliputi penurunan jumlah massa otot yang digantikan oleh jaringan fibrosa menyebabkan kekuatan otot, tonus dan massa otot mengalami penurunan. *Bodyweight squat* merupakan latihan yang menggunakan berat tubuh sebagai beban latihan, ketika melakukan latihan *squat* sendi lutut berada pada sudut 45° dari posisi berdiri 0°. Dari data survei penduduk lansia Indonesia usia 65-70 tahun lansia laki-laki menunjukkan 15% mengalami penurunan kecepatan berjalan. Sedangkan pada lansia perempuan usia 70-75 tahun menunjukkan 75% dilihat dari parameter lebih banyak mengalami penurunan kecepatan berjalan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *bodyweight squat* terhadap kecepatan berjalan lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi eksperimental*. Sampel sebanyak 34 responden dengan purposive sampling. Pengukuran kecepatan berjalan menggunakan 10 *Meter's Walk Test*. **Hasil:** Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon dengan menggunakan instrumen pengukuran 10 MWT nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Adanya pengaruh pemberian *Bodyweight squat* terhadap kecepatan berjalan lansia.

Kata kunci: Kecepatan berjalan; Lansia; *Bodyweight squat*; 10 MWT