

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA TIDAK TERLATIH DI PANTI LANJUT
USIA ‘AISYIYAH SUMBER SURAKARTA**

Witri Lathifah*, Winarni**, Ari Sapti Mei Leni***

Witrilathifa123@gmail.com

STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang; Lansia di Panti ‘Aisyiyah Sumber Surakarta memiliki anggota 31 orang, 50% mengalami penurunan kualitas hidup akibat banyak faktor pendukung terutama perubahan fisik dan lingkungan. Kualitas hidup dapat ditingkatkan dengan cara latihan jalan kaki. Latihan jalan kaki dapat dilakukan oleh lansia untuk mengaktifkan hormon endorphin agar lansia merasa bahagia dan membuat lansia lebih percaya diri yang berkaitan dengan aspek kualitas hidup. **Tujuan Penelitian;** Mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia. **Metode Penelitian;** Jenis penelitian *pre experimental* dengan rancangan penelitian *one group post test and pre test design*. Pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden, diberi perlakuan 3 kali seminggu selama 6 minggu. **Hasil penelitian;** Hasil bivariat nilai $p=0,001$ ($p<0,005$), yang berarti terdapat pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas hidup pada lansia. **Kesimpulan;** latihan jalan kaki dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

Kata Kunci : *Lansia, Kualitas Hidup, Latihan Jalan Kaki*

Keterangan :

* : Mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

** : Dosen STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

*** : Dosen DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta