

Efektivitas latihan berjalan terhadap kapasitas fungsional dan fungsi keseimbangan pada calon Jemaah Haji usia dewasa sehat = Effectivity of walking exercise towards functional capacity and balance function for healthy adult pilgrims candidate

Rifky Mubarak, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20485030&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Latar Belakang. Ibadah haji merupakan ibadah fisik yang dilakukan oleh jemaah haji terdiri dari aktivitas berjalan minimal sejauh 12 kilometer untuk melakukan kegiatan rukun haji dan kegiatan diluar rukun haji. Ibadah haji memerlukan kapasitas fungsional dan keseimbangan yang baik sebagai syarat istitaah kesehatan untuk mencegah terjadinya kelelahan. Tujuan dari penelitian ini untuk menilai efek latihan berjalan terhadap kapasitas fungsional dan fungsi keseimbangan pada calon jemaah haji usia dewasa sehat.

Metode. Sebanyak 38 calon jemaah haji dewasa sehat dilakukan uji jalan 6 menit menggunakan rumus Nury prediksi VO₂ maks dan uji timed up and go (TUG). Dilakukan randomisasi dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi diberikan latihan berjalan minimal 6000 langkah per hari selama 30 menit dengan intensitas sedang sebanyak 3-5 kali seminggu dalam 8 minggu. Kelompok kontrol hanya diminta mencatat jumlah langkah per hari tanpa peresepan latihan. Pada akhir penelitian dilakukan kembali uji jalan 6 menit rumus Nury dan uji TUG, serta dilakukan analisis data.

Hasil. Kedua kelompok mengalami peningkatan prediksi VO₂ maks namun tidak mengalami peningkatan nilai TUG pada akhir penelitian. Peningkatan prediksi VO₂ maks pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (p=0,007).

Kesimpulan. Latihan berjalan dapat meningkatkan kapasitas fungsional pada calon jemaah haji usia dewasa sehat, namun tidak memberikan efek peningkatan fungsi keseimbangan.

Kata kunci. Fungsi keseimbangan, jemaah haji, kapasitas fungsional.

ABSTRACT

Background. Hajj pilgrim is physical worship performed by pilgrims consist of walking at least 12 kilometer to complete the hajj principle and related activity. Hajj pilgrim needs good functional capacity and balance as a prerequisite of health to prevent fatigue. The aim of this study is to evaluate the effectivity of walking exercise on functional capacity and balance function for healthy adult pilgrim candidates.

Method. 6 minutes walk test (6MWT) and Timed Up and Go (TUG) test was done on 38 healthy adult hajj pilgrim candidate. VO₂max was predicted using Nury Formula. The candidate was randomized into intervention and control group. Intervention group was given walking exercise, minimum of 6000 steps each day for 30 minutes, moderate intensity, 3-5 times a week for 8 weeks. The control group was not prescribed exercise, only asked to record the amount of steps taken each day. At the end of the study, 6MWT and TUG was reevaluated.

Results. At the end of the study, both groups show improvement on predicted VO₂max but no improvement on TUG time. Predicted VO₂max improvement are higher on

intervention group compared to control (p=0.007).

Conclusion. Walking exercise might increase functional capacity on healthy adult hajj pilgrim candidate, but has no effect on balance.

Keywords. *Balance function, functional capacity, hajj pilgrim candidates.*