

## Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota depok dengan latihan keseimbangan

Stefanus Mendes Kiik, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20494547&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kualitas hidup lansia dipengaruhi berbagai faktor seperti kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan keseimbangan terhadap kualitas hidup lansia di Kota Depok. Penelitian quasi experiment ini dilakukan pada dua kelompok; 30 lansia sebagai kelompok kontrol dan 30 lansia sebagai kelompok perlakuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah multistage random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan keseimbangan berpengaruh signifikan, meningkatkan kualitas hidup lansia ( $p < 0,001$ ). Hal ini disebabkan karena latihan keseimbangan dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Latihan keseimbangan lansia dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia di komunitas. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian pada kelompok usia yang berbeda untuk mengetahui keefektifan latihan keseimbangan lansia.