



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 1976-1982

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Manfaat Olahraga Jalan Kaki terhadap Kondisi Kesehatan Lansia (Studi Literatur)

Chatarina Xena Simatupang^{1✉}, Nadi Rizqi Telaumbanua², Shahnaz Aliyya Fauzi Lubis³, Nimrot

Manalu⁴

Universitas Negeri Medan

Email: chatarinax@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Berolahraga merupakan salah satu kegiatan dalam upaya menyehatkan dan menjaga kebugaran tubuh. Olahraga sangat berperan penting bagi kestabilan tubuh terutama pada lanjut usia (lansia) dimana pada usia tersebut seseorang sangat rentan terserang penyakit maupun ketidakstabilan kesehatan karena proses degenerasi. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh usia lanjut adalah olahraga ringan yang salah satunya yaitu berjalan kaki. Meski berjalan kaki mudah dilakukan dan terdengar sepele, namun tidak semua orang memahami dan mempercayai bahwa berjalan kaki memiliki manfaat yang besar terhadap kesehatan tubuh manusia terutama bagi para lanjut usia. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk merangkum berbagai hasil temuan terkait manfaat olahraga jalan kaki terhadap kesehatan lanjut usia agar menambah pengetahuan dan wawasan terhadap pentingnya berjalan kaki. Penelitian dilakukan dengan metode artikel reviewer yaitu mencari, mengumpulkan dan memilih artikel yang relevan dengan judul penelitian ini yang bertujuan untuk merangkumkan hasil temuan dari penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan manfaat berolahraga bagi lansia.

Kata Kunci: *Manfaat Olahraga, Jalan Kaki, Lansia*

Abstract

Exercising is one of the activities in an effort to maintain health and fitness. Exercise plays a very important role in body stability, especially in the elderly (elderly) where at that age a person is very susceptible to disease or health instability due to the degeneration process. One of the sports that can be done by the elderly is light exercise, one of which is walking. Although walking is easy to do and sounds trivial, not everyone understands and believes that walking has great benefits for human health, especially for the elderly. So the purpose of this study is to summarize various findings related to the benefits of walking for the health of the elderly in order to increase knowledge and insight into the importance of walking. The study was conducted using the article reviewer method, namely searching, collecting and selecting articles that are relevant to the title of this study which aims to summarize the findings of previous studies that are relevant to the benefits of exercise for the elderly.

Keywords: *Benefits of Exercise, Walking, Elderly*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kunci utama untuk menjalani hidup yang panjang, tidak terpaku oleh berbagai rentang usia. Sama halnya pada usia lanjut, meski dikatakan telah lanjut usia bukan berarti seseorang lantas melepas perhatian atas kesehatan tubuhnya. Tidak jarang para lanjut usia menerima apa adanya saja atas kondisi kesehatan tubuhnya dengan tidak berusaha dan memperhatikan pola hidup yang dapat membantu menjaga stabilitas tubuh agar tetap sehat. Karena sejatinya pola hidup dan kebiasaan berperan penting pada kenaikan atau penurunan kapasitas fungsi faailah pada lanjut usia.

Lanjut usia atau sering dikaitkan dengan usia tidak produktif merupakan fase dimana setiap orang akan menghadapinya, fase ini merupakan fase akhir umur manusia dan seringkali pada usia lanjut seseorang akan sulit untuk produktif. Umumnya pada fase ini para lansia berharap dapat menikmati sisa hidupnya dengan bahagia dan salah satu hal terbesar yang didambakan oleh lansia adalah memiliki tubuh yang sehat. Namun, harapan tersebut tidak diperkuat dengan upaya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh

Biasanya pada kelompok lanjut usia akan terjadi proses degenerasi yang cukup drastis, hal ini yang mengakibatkan lansia memiliki kondisi kesehatan yang kian memburuk yaitu sering sakit-sakitan, tidak berdaya, renta, pikun, dan sebagai. Apabila dilihat secara fisiologis, pada kelompok lanjut usia terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan mereka rentan terkena terkena penyakit. Berbagai kondisi kesehatan yang buruk akan semakin parah apabila tidak adanya upaya meminimalisir proses penuaan dan degenerative melalui berbagai aktivitas fisik dan kontrol kesehatan yang rutin.

Proses degenerasi yang dialami para lansia membuat mereka tidak berdaya untuk melakukan berbagai aktivitas termasuk berolahraga, padahal terdapat berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia yang salah satunya adalah dengan berjalan kaki. Olahraga jalan kaki adalah bentuk latihan ringan yang aman, nyaman dan praktis untuk dilakukan para lansia. Aktif berolahraga menjadi bagian penting dalam pola hidup sehat yang sebaiknya dilakukan sejak muda hingga lansia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka kemampuan motoriknya akan semakin menurun. Menurut Zou et al () aktivitas fisik atau berolahraga mungkin tidak dapat sepenuhnya meningkatkan kemampuan motorik lansia, namun aktivitas fisik yang teratur mampu mencegah kemunduran motorik lansia sehingga lansia memiliki ruang lebih besar untuk bebas beraktivitas dengan karena tubuhnya yang sehat dan bugar, tidak hanya berpengaruh pada motorik juga pada kemampuan kognitif, daya ingat.

Namun, pada kenyataannya masih banyak lansia yang tidak memahami esensi olahraga terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh mereka, oleh karena itu pentingnya bagi para lansia berolahraga dengan olahraga yang ringan. Terdapat berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia salah satunya adalah dengan berjalan kaki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan artikel review. Artikel review merupakan kegiatan menganalisis, mengidentifikasi beberapa artikel yang memiliki kesamaan topic dengan judul pada penelitian ini. Proses pencarian data yang berupa hasil temuan dari beberapa artikel menggunakan *Google Scholar* dengan kata kunci yang relevan dengan judul penelitian yaitu "pengaruh olahraga terhadap kesehatan lansia", "olahraga lanjut usia", "manfaat olahraga pada lansia", "olahraga berjalan". Semua artikel yang muncul dalam hasil pencarian akan digunakan sebagai sumber referensi dan kemudian dipilih sesuai dengan kriteria diantaranya (1) tujuan dan pertanyaan penelitian dijelaskan dengan jelas, (2) ketersediaan sampel/populasi, (3) metode penelitian, (4) hasil dan pembahasan dipaparkan dengan jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian artikel reviewer ini menghasilkan rangkuman secara singkat mengenai topik "Manfaat Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kondisi Kesehatan Lansia" yang didapatkan dari jurnal-jurnal penelitian nasional dengan penelusuran pada *Google Scholar* menggunakan kata kunci "Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Kesehatan Lansia". Peneliti mengambil data

berupa hasil temuan dari jurnal terdahulu dalam rentang tahun 2011-2024 yang berisikan pengaruh olahraga jalan kaki terhadap berbagai kondisi kesehatan lansia yaitu pengaruhnya pada tekanan darah penderita hipertensi, pengaruhnya pada penderita diabetes mellitus, pengaruh pada kesehatan mental para lansia. Berdasarkan hasil studi literatur didapatkan sebanyak 7 artikel. Artikel tersebut mengidentifikasi, menganalisis, membandingkan dan mengembangkan hasil terkait pengaruh manfaat olahraga jalan kaki terhadap berbagai kondisi kesehatan lansia.

Pada pembahasan pertama, penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono & Safei (2020) berjudul "Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Antisipasi Reaksi pada Lansia" menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Hasil penelitian diperoleh bahwa pengukuran kemampuan antisipasi reaksi terhadap kelompok lansia yang berolahraga jalan kaki memiliki kemampuan antisipasi reaksi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lansia yang tidak aktif berjalan kaki. Dalam hal ini maka olahraga jalan kaki mempengaruhi kesehatan tubuh lansia sehingga dapat mengurangi resiko jatuh yang mungkin terjadi pada lansia saat melakukan tugas sehari-hari.

Pada pembahasan kedua, penelitian yang dilakukan oleh Aliftita & Octavianisya (2020) berjudul "Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik pada Kelompok Lansia di Desa Errabu" menggunakan metode Kuantitatif *quasi experiment* dengan subjek 30 orang lansia. Hasil penelitian diperoleh bahwa setelah pemberian *pre-test post-test* latihan jalan kaki 30 menit pada responden terdapat adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah jalan kaki terhadap penurunan tekan darah sistol pada kelompok lansia di desa Errabu pada tahun 2019, berbeda dengan *pre-test post-test* pada kelompok kontrol yang tidak melakukan jalan kaki 30 menit tidak terdapat penurunan darah sistol. Hal ini membuktikan bahwa berjalan kaki memiliki efek yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia.

Pada pembahasan ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Prawira & Sithi (20) berjudul "Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Skor Skalan Depresi pada Lansia di Rw 01 Kecamatan Cinere Kota Depok" menggunakan metode penelitian Kuantitatif *pra-experimental* dengan populasi 25 lansia di rw 01 cinere depok. Hasil penelitian diperoleh bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara skala depresi sebelum dan sesudah dilakukan olahraga jalan kaki pada lansia. Berdasarkan hasil temuan tersebut maka terbukti bahwa olahraga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan deperesi pada lansia.

Pada pembahasan keempat, penelitian yang dilakukan oleh Yitno & Riawan (2017) berjudul "Pengaruh Jalan Kaki Ringan 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah

pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Desa Dukuh Kecamatan Gondang Kabupaten Tulung Agung” menggunakan metode penelitian Kuantitatif *one group pre-test post-test*. Hasil penelitian diperoleh bahwa kadar gula darah acak pada diabetes mellitus tipe 2 sesudah dilakukan perlakuan jalan kaki ringan 30 menit sebagian responden memiliki kadar gula darah acak >200 mg/dl atau dalam katagori diabet sebanyak 14 responden (40%). Terdapat pengaruh latihan jalan kaki ringan 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes mellitus tipe 2.

Pada pembahasan kelima, penelitian yang dilakukan oleh Roufuddin et all (2022) berjudul “Pengaruh Perilaku Olahraga: Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya” menggunakan metode penelitian Kuantitatif *pra-experimental*, sampel berjumlah 30 responden yaitu lansia. Hasil penelitian diperoleh bahwa tekanan darah sebelum dilakukan intervensi olahraga jalan kaki sebagian besar lansia memiliki rerata sistolik 147,67 dan seluruh responden memiliki nilai diastolic 93,00. Tekanan darah setelah dilakukan intervensi olahraga jalan kaki didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki nilai sistolik 143,33 dan hampir seluruh responden memiliki nilai diastolic 90,33. Pengaruh terapi olahraga jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya bahwa ada pengaruh, hal ini berarti terdapat perbedaan rerata tekanan darah yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi olahraga jalan kaki selama satu minggu.

Pada pembahasan kelima, penelitian yang dilakukan oleh Sari & Wulandari (2022) berjudul “ Jalan Kaki Terstruktur sebagai Alternatif Intervensi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi” menggunakan metode penelitian Kuantitatif *quasi experiment* dengan populasi 50 lansia penderita hipertensi di UPTD Panti Werdha Natar, Lampung Selatan. Hasil penelitian diperoleh bahwa katagori tekana darah responden sebelum melakukan jalan kaki terstruktur adalah sebanyak 12 responden (85,7%) katagori tekana darah hipertensi derajat 1, katgori tekanan darah respondnen setelah melakukan jalan kaki terstruktur adalah sebanyak 8 responden (57,1%) katagori tekana darah normal. Maka diketahui bahwa sebelum melakukan jalan kaki tersrtukur rerata tekana darah sistol responden adalah 145mmHg dan rearta tekana darah 90mmhg. Dapat disimpulkan bahawa terjadi perbedaan perubahan hasil pengukuran tekanan darah responedn baik pada darah sistol maupun diastole sesudah melakukan jalan kaki terstruktur.

Pada pembahasan kelima, penelitian yang dilakukan oleh Rumlah (2022) berjudul “Budaya Olahraga di Masarakat sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa dan Kebugaran Jasmani Lansia” menggunakan metode *artikel review*. Hasil penelitian diperoleh

bahwa terdapat jenis latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia di antaranya yaitu senam aerobik, latihan penguatan otot yang dilakukan setidaknya 2 hari perminggu dan beristirahat antara sesi, latihan kelenturan kesiimbangan yang dilakukan 2-3 hari perminggu latihan aerobic dilakukan minimal 30 menit pada intensitas sedang, 5 hari seminggu, atau 20 menit untuk intensitas tinggi, 3 hari seminggu atau kombinasi 20 menit intensitas tinggi.

SIMPULAN

Kesehatan merupakan harta yang paling berharga bagi setiap manusia, kesehatan dapat diperoleh dan dipertahankan dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik. Setiap rentang usia manusia baik usia muda maupun usia lanjut penting untuk berolahraga, karena olahraga memiliki berbagai manfaat yang dapat menyehatkan dan menyegarkan tubuh. Terutama pada lansia yang mengalami degenerasi sehingga terjadi mengakibatkan kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan mereka rentan terkena berbagai penyakit yang tentu saja akan mempengaruhi kualitas kondisi kesehatan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan lansia untuk meminimalisir terserang penyakit dan menghambat kemunduran motoric adalah dengan melakukan olahraga ringan yang sesuai dengan kapasitas tubuh yaitu dengan berjalan kaki. Berjalan kaki yang teratur dan terprogram akan memberikan efek baik terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh lansia, karena tubuh akan beradaptasi dengan aktivitas berjalan kaki sehingga lansia tidak merasa kaku dalam melakukan tugas kesehariannya, selain itu berjalan kaki juga dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh dalam melakukan berbagai kegiatan sehari-hari sehingga akan mempermudah lansia untuk menjalani hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifitah, S., & Okatvianisya, N. (2020). Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik pada Kelompok Lansia di Desa Errabu. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). 11-16.
- Gustian, M. A., & Palmizal. (2021). Motivasi Lansia pada Aktivitas Olahraga . *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2(1). 61-69.
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1). 17-21.
- P, D. K. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2). 19-30.

- Prawira, T. Y., & Sithi, D. N. (2019). Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Skor Skala Depresi pada Lansia di RW 01 Kecamatan Cinere Kota Depok. *Indonesian Journal of Health Development*, 1(1).
- Roufuddin, Kaonang, M. P., Suherman, F., & Widoyanti, V. (2022). Pengaruh Perilaku Olahraga : Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya. *Jurnal IJPN*, 3(1). 54-63.
- Rumlah, S. (2022). Budaya Olahraga di Masyarakat sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa dan Kebugaran Jasmani Lansia. *JEJAK Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP Universitas Jambi*, 2(1). 94-100.
- Sari, N. N., & Wulandari, R. (2022). Jalan Kaki Terstruktur sebagai Alternatif Intervensi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1). 1-6.
- Wicaksono, L., & Safei, I. (2020). Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Antisipasi Reaksi pada Lansia. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1). 1-7.
- Yitno, & Riawan, A. W. (2017). Pengaruh Jalan Kaki Ringan 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Desa Dukuh Kecamatan Gondang Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2). 8-15.