

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
LANSIA DI PUSKESMAS SUNGAI AUR KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Muhammad Rizka¹, Apri Agus²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem of research is that training is done by the elderly to improve their physical fitness not programmatically and systematically so that the goal of elderly people to improve their physical fitness is not achieved optimally. This study aims to determine the effect of walking exercises on elderly physical fitness at Sungai Aur Health Center, Pasaman Barat Regency. This type of research is experimental research. The population in this study were all members of the elderly group at Sungai Aur Health Center, Pasaman barat Regency. The sampling technique was purposive sampling technique, samples were taken from elderly people aged 60 years and over, totaling 21 people, all of whom were women. Data collection was carried out by conducting the elderly physical fitness pre-test and post-test at Sungai Aur Health Center, Pasaman Barat Regency using the rockport test. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using different mean test formula (t test) with a significance level $\alpha = 0.05$. Analysis of research data showed that there was an effect of walking training on elderly physical fitness at Sungai Aur Health Center, Pasaman Barat Regency, from an average of 19.98 in the pre test to an average of 18.73 in the post test with the acquisition of t test coefficient $t = 7.37 > t \text{ table} = 1.72$.

Keywords: Elderly, Walking Exercise, Physical Fitness

Abstrak

Masalah penelitian adalah pelatihan yang dilakukan oleh lansia untuk meningkatkan kebugaran fisiknya tidak secara programatik dan sistematis sehingga tujuan orang tua untuk meningkatkan kebugaran fisiknya tidak tercapai secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berjalan pada kebugaran jasmani lansia di Puskesmas Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota kelompok lansia di Puskesmas Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat. Teknik pengambilan sampel adalah teknik purposive sampling, sampel diambil dari orang tua berusia 60 tahun ke atas, dengan total 21 orang, semuanya adalah wanita. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes kebugaran fisik lansia dan post-test di Puskesmas Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat menggunakan tes rockport. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparatif dengan menggunakan rumus uji rata-rata yang berbeda (uji t) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Analisis data penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh



pelatihan berjalan pada kebugaran jasmani lansia di Puskesmas Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat, dari rata-rata 19,98 pada pre tes menjadi rata-rata 18,73 pada posttest dengan perolehan t koefisien uji $t = 7,37 > t_{tabel} = 1,72$.

Kata kunci: Lansia, Latihan Jalan Kaki, Kebugaran Fisik

Pendahuluan

Perkembangan pembangunan di zaman yang semakin canggih ini tidak selalu menguntungkan tetapi juga dapat merugikan bagi kehidupan manusia. Perkembangan ini mengakibatkan perkembangan teknologi yang semakin maju, dapat ditandai dengan hidup yang serba mesin. Gaya hidup ini dapat di cirikan dengan gaya hidup yang merugikan. Manusia tidak lagi bekerja terlalu lelah karena tidak lagi berjalan kaki melainkan menggunakan alat yang serba mesin dan canggih, banyaknya produk-produk makanan dan minuman yang serba kimia. Konsekuensi logis yang muncul dari perkembangan teknologi yang semakin maju tersebut adalah banyak orang yang kurang aktivitas dan gerak. Dengan kekurangan bergerak maka tingkat kebugaran jasmani mereka akan menurun, hal ini menyebabkan munculnya berbagai penyakit akibat kurang bergerak.

Tidak sedikit lansia mengalami masa tuanya dengan rasa cemas, kesepian bahkan disertai dengan penderitaan. Ketakutan-ketakutan yang dialami oleh lanjut usia meliputi: ketergantungan fisik dan ekonomi, sakit-sakitan yang kronis. Misalnya (Arthritis 44%, hipertensi 39%, berkurangnya pendengaran atau tuli 28% dan penyakit jantung 27%), kesepian dan kebosanan yang disebabkan rasa tidak diperlukan (Padila 2013:2). Padahal lansia juga berhak untuk hidup sehat dan memiliki pelayanan dan perlindungan sosial sebagaimana di dijelaskan dalam UU no. 13 Tahun 1998 pasal 14 tentang Kesejahteraan Lansia yang berbunyi :

“(1) Pelayanan kesehatan dimaksudkan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan lanjut usia, agar kondisi fisik mental dan sosialnya dapat berfungsi secara wajar (2) pelayanan kesehatan bagi lanjut usia sebagaimana di maksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui peningkatan: a. penyuluhan dan penyebarluasan informasi kesehatan lanjut usia, b. upaya penyembuhan (kuratif), yang diperluas pada bidang pelayanan



geriatrik/gerontologik, c. pengembangan lembaga perawatan lanjut usia yang menderita penyakit kronis dan/atau penyakit terminal (3) untuk mendapatkan pelayanan kesehatan bagi lanjut usia yang tidak mampu, diberikan keringanan biaya sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Umumnya ketika manusia memasuki usia lanjut sering mempunyai gambaran yang serba buruk atas proses penuaan seperti kesehatan yang memburuk. Banyak orang beranggapan bahwa penyakit yang muncul pada manusia lanjut usia adalah hal yang biasa. Anggapan ini tidak sepenuhnya benar karena kelompok lanjut usia juga bisa dan punya kesempatan untuk tetap hidup sehat. Sebagian besar penyebab kesehatan yang mengganggu lansia adalah terjadinya proses degenerasi sistem faaliah yang cukup drastis akibat tidak adanya upaya minimalisasi proses penuaan melalui berbagai aktivitas fisik dan kontrol kesehatan yang rutin.

Padila (2013:6) mengemukakan bahwa “lanjut usia merupakan suatu proses yang alami yang akan dihadapi oleh setiap orang, menjadi tua merupakan suatu proses yang alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya. Memasuki usia tua banyak mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak rambut memutih, pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, gigi mulai ompong aktivitas menjadi lambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga ,mengalami kemunduran”.

Saat ini diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika serikat pertambahan orang lanjut usia diperkirakan 1000 orang perhari pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia diatas 50 tahun sehingga istilah Baby Boom pada masa lalu berganti menjadi ledakan penduduk lanjut usia (Padila, 2013:1). Oleh sebab itu mempersiapkan masa tua dengan berbagai aktivitas tentu akan memberi warna dan nuansa berbeda dibandingkan menghadapi masa tua hanya dengan berpangkutangan dan berdiam diri saja. Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas lansia di Indonesia adalah dengan olahraga. Hal ini dijelaskan dalam UU No. 36 Tahun 2009 pasal 80 tentang Kesehatan Olahraga yang berbunyi :



“1)Upaya olahraga meningkatkan kesehatan dan masyarakat. 2) Peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga. 3) Upaya kesehatan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan atau olahraga”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesehatan Olahraga, maka kesehatan lansia di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan Kesehatan Olahraga telah dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui olahraga kesehatan secara merata diseluruh tanah air. Berdasarkan konsep Undang-Undang tersebut maka perlu adanya upaya pembinaan bagi lansia yang berolahraga untuk mencapai suatu kesehatan dengan baik.

Lanjut usia sendiri dimaknai sebagai pertambahan umur seseorang dengan disertai penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak. Saat lanjut usia tubuh tidak akan mengalami perkembangan lagi sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik. Penataan latihan fisik melalui aktifitas olahraga untuk lansia akan membawa mereka menjadi tetap bugar sehingga tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik. Oleh sebab itu sangat beralasan bagi lansia untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis. Keterlibatan lansia dalam olahraga akan merangsang berbagai komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan agar dapat menjalankan aktivitas dengan lebih memadai.

Olahraga aerobik sangat baik untuk lansia yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani tersebut. Menurut Cooper dalam Agus (2009:38), aerobik meliputi bermacam-macam latihan yang merangsang aktivitas jantung dan paru dalam waktu yang cukup lama agar timbul perubahan-perubahan yang menguntungkan bagi tubuh. Olahraga yang bersifat aerobik meliputi jalan kaki, jogging, renang, bersepeda dan senam aerobik. Olahraga aerobik juga bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah,



meningkatkan dan memperbaiki kekuata otot dan dayatahan tubuh dan meringankan ketegangan dan stress. Dengan demikian olahraga sangatlah berpengaruh terhadap keugaran jasmani lansia.

Agus (2009:23) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”. Sedangkan menurut Sutarman dalam Bafirman (2010:6) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak.

Latihan jalan kaki merupakan latihan aerobik yang ringan dan sederhana sehingga sangat cocok bagi lansia yang ingin meningkatkan kebugaran jasmaninya. Gichara (2009:V) menyatakan jalan kaki merupakan suatu latihan olahraga yang sempurna bagi lansia, selain aman, mudah dan murah juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Latihan secara sehat dan teratur dapat bermanfaat untuk mengurangi berat badan, resiko penyakit jantung, mencegah stroke, diabetes, sakit punggung, rematik, osteoporosis dan gangguan kesehatan lainnya. Jalan kaki juga dapat mengahalau stress dan depresi. Apalagi latihan tersebut dilakukan dengan terprogram, sistematis dan terstruktur akan mendapatkan hasil yang positif terhadapap tingkat kebugaran jasmani lansia.

Berdasarkan observasi peneliti di Puskesmas Sungai Aur, Pasaman Barat pada tahun 2018, terdapat lansia yang mengikuti senam jantung sehat yang baru terlaksana empat kali, kemudian ada juga beberapa lansia yang melakukan jalan pagi. Berarti, ada keinginan lansia untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya walaupun tidak terprogram dan sistematis. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat”.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepak bola Sporsa, yang merupakan lapangan yang paling dekat dengan posyandu lansia. Selanjutnya waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober 2018. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik purposive sampling, Sampel diambil dari lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas yang berjumlah 21 orang, alasan mengambil sampel lanjut usia usia 60 tahun keatas karena seseorang dikatakan lanjut usia apabila sudah mencapai usia 60 tahun. Instrumen penelitian adalah tes kebugaran jasmani yaitu rockport test. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik “uji-t”. Sebelum uji-t dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan analisis yaitu uji Normalitas dan uji Homogenitas.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Dari keseluruhan jumlah populasi Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat sebanyak 50 orang, terdapat 28 orang lansia yang memenuhi syarat untuk dijadikan sebagai sampel, yaitu lansia yang berusia 60 tahun keatas. Tetapi dari 28 orang lansia hanya terdapat 21 orang lansia saja yang bersedia dan disiplin dalam mengikuti latihan jalan kaki, dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah 21 orang yang seluruhnya merupakan perempuan. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu pengukuran kebugaran jasmani lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

Data Awal (Pre-test) Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

Tabel 1. Distribusi Kebugaran Jasmani dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki



Katego ri	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Cukup	18 – 23	1	4.77
Kurang	13 – 17	10	47.6
Kurang Sekali	<13	10	47.6
JUMLAH		21	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi kebugaran jasmani untuk data pre-test, diperoleh hasil dari 21 orang sampel, pada nilai 18 – 23 terdapat 1 orang (4.77%) dengan kategori cukup, pada nilai 13 – 17 terdapat 10 orang (47.6%) atau dengan kategori kurang, pada nilai <13 terdapat 10 orang (47.6%) dengan kategori kurang sekali, dan tidak terdapat orang dengan kategori baik dan baik sekali.

Data Akhir (Post-test) Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat

Tabel 2. Distribusi Data Kebugaran Jasmani dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Cukup	18 – 23	2	9.52
Kurang	13 – 17	14	66.67
Kurang Sekali	<13	5	23.81
JUMLAH		21	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi kebugaran jasmani untuk data post-test, diperoleh hasil dari 21 orang sampel, pada nilai 18 – 23 terdapat 2 orang (9.52%) dengan kategori cukup, pada nilai 13 – 17 terdapat 14 orang (66.67%) dengan kategori kurang, pada nilai <13 terdapat 5 orang (23.81%) atau dengan kategori kurang sekali.

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data Penelitian

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	Data Pre Test Sebelum Latihan Jalan Kaki	21	0,079	0,190	Normal
2	Data Post Test Sesudah Latihan Jalan Kaki	21	0,119	0,190	Normal

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data pre-test kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan latihan jalan kaki diperoleh skor $Lo = 0.0796$ dengan $n = 21$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.190 yang lebih besar daripada Lo . Atau dengan kata lain $0.0796 < 0.190$ atau $Lo < L_{tab}$. Jika $Lo < L_{tab}$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data Kebugaran Jasmani hasil pre-test sebelum diberikan perlakuan latihan jalan kaki berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data Penelitian

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian

Variabel	Nilai Varians	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Sebelum Diberi Latihan Jalan Kaki	6.69153 6	1,04	2.1 2	Homogen
Setelah Diberi Latihan Jalan Kaki	6.43972 3			

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas variabel penelitian di atas ditemukan bahwa harga F_{hitung} yang diperoleh lebih kecil dari harga F_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Tabel 5. Rangkuman Hasil (uji t)

Dk= (N-1)	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
		$\alpha = 0,05$	
14 – 1 = 13	7.37	1,72	Ho ditolak, Ha Diterima

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai $t_h > t_t$ ($7.37 > 1,72$). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh Latihan Jalan Kaki terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. Berarti dapat disimpulkan latihan Jalan Kaki dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan jalan kaki terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. Bagi seorang lanjut usia yang ingin meningkatkan kebugaran jasmaninya di usia lanjut maka latihan jalan kaki bisa jadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan latihan jalan kaki secara keseluruhan dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

Menurut Sutarman dalam bafirman (2010:42) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak”. Ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi) menurut Moeloek dalam Agus (2009:23) “Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu neonates, toddler, pra school, school, remaja, dewasa dan lansia. Tahap berbeda ini dimulai baik secara biologis maupun psikologis.

Memasuki usia tua banyak mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput karena



berkurangnya bantalan lemak, rambut memutih, pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, gigi mulai ompong, aktivitas menjadi lambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran termasuk kebugaran jasmaninya. Jadi untuk meningkatkan kebugaran jasmani di usia lanjut maka dibutuhkan latihan aerobik, latihan aerobik bisa dibedakan menjadi 3 bagian. latihan aerobik dapat terbagi menjadi tiga bagian yaitu latihan aerobik intensitas tingkat rendah, latihan aerobik intensitas sedang, dan latihan aerobik tingkat tinggi, dengan penjelasan tersebut latihan aerobik yang tepat untuk lansia adalah latihan jalan kaki.

Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat atau ketempat lain. Gerak tubuh yang kita lakukan saat berjalan didominasi oleh langkah kaki, meskipun gerakan tangan dan anggota badan lainnya juga diperlukan tetapi gerak langkah kaki sebagai gerak yang utama. Jalan kaki merupakan suatu latihan olahraga yang aman mudah dan murah juga memiliki banyak manfaat bagi tubuh.

Pada dasarnya aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang panjang dapat melatih kebugaran jasmani seseorang, begitu juga dengan jalan kaki. Selain melatih kebugaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan saat berjalan kaki akan memperlancar sirkulasi darah sehingga tubuh menjadi lebih cepat lelah, tubuh dapat lebih cepat kembali ke kondisi normal dan dapat mengurangi stres atau depresi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita Putri yang berjudul Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Hidup Lanjut Usia Tidak Terlatih di Desa Jururejo Ngawi. Putri mengemukakan bahwa "aktivitas jalan kaki merupakan salah satu terapi untuk dapat meningkatkan kesehatan fisik dan juga berpengaruh meningkatkan kualitas hidup lansia". Berdasarkan penjelasan, maka latihan jalan kaki sangatlah berpengaruh dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani lansia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan jalan kaki terhadap kebugaran jasmani lansia di puskesmas sungai aur kabupaten pasaman barat dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 7.37 > t_{tabel} = 1.72$.



Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pengelola program puskesmas atau pembina olahraga kebugaran agar memberikan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, terutama bagi lansia yang fungsi fisiologisnya sudah mulai mengalami penurunan. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan jalan kaki.
2. Bagi lanjut usia disarankan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya salah satunya dengan melakukan latihan jalan kaki.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press
- Agus, Apri. 2009. Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Wineka Media
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2013. Fisiologi Olahraga. Malang: Wineka Media
- Bafirman. 2010. Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP
- Gichara, Jenny. 2009. Jalan Sehat Untuk Kebugaran dan Kekuatan Tubuh. Jakarta: Kawan Pustaka
- http://elib.unikom.ac.id/files/disk1/706/jbptunikompp-gdl-lillasecti-35293-10-unikom_-i.pdf diakses hari Selasa jam 12.00 Tanggal 1 Mei 2018.
- Iknoian, Therese. 2000. Bugar Dengan Jalan. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Junaidi, Said. 2011. "Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki". Jurnal media. 1. Hlm. 1-5
- Kemendes RI. 2012. Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Jamaah Haji Bagi Petugas Kesehatan Di Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI



Mickey, Stanley & Patricia, G.B. 2007. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: Buku Kedoktera EGC

Padila. 2013. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika

Puspita, Putri. 2011. "Pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap kualitas hidup lanjut usia tidak terlatih di desa jururejo ngawi". jurnal kesehatan. Hlm 1

Sukadiyanto.2011.Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung

Surbakti, Sabar. 2014. "Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Kabanjahe". Jurnal pengabdian Kepada Masyarakat. 77. Hlm. 1-13

UU RI. 1998. Kesejahteraan Lanjut Usia. Jakarta

UU RI. 2009. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta

