

Perbedaan Pengaruh *Brisk Walking* Dan *Mindfulness Walking* Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Jompo

Maria Yosefina Reinit¹, Abdillah Choirul Chisholi², Suci Muqodimatul Jannah³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: yreinit@gmail.com

Abstrak

Penurunan kualitas hidup pada lansia merupakan konsekuensi dari proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Aktivitas fisik menjadi salah satu intervensi yang direkomendasikan untuk menjaga kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup pada kelompok lanjut usia. *Brisk Walking Exercise* dan *Mindfulness Walking Exercise* merupakan dua bentuk latihan berjalan dengan mekanisme yang berbeda dalam meningkatkan kondisi fisik maupun psikologis lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengaruh *Brisk Walking Exercise* dan *Mindfulness Walking Exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di panti jompo. Penelitian menggunakan desain two-group pretest–posttest. Subjek penelitian adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang bersedia menjadi responden, tidak menggunakan alat bantu jalan, dan memiliki skor kualitas hidup awal < 70 . Kualitas hidup diukur menggunakan instrumen Short Form-36 (SF-36). Analisis data dilakukan menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi memberikan peningkatan kualitas hidup yang bermakna pada masing-masing kelompok ($p < 0,05$). Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *Brisk Walking Exercise* dan *Mindfulness Walking Exercise* dalam meningkatkan kualitas hidup lansia ($p > 0,05$). Meskipun demikian, kelompok *Brisk Walking Exercise* menunjukkan peningkatan rata-rata kualitas hidup yang lebih tinggi (5,63 poin) dibandingkan kelompok *Mindfulness Walking Exercise* (4,36 poin). Disimpulkan bahwa *Brisk Walking Exercise* dan *Mindfulness Walking Exercise* sama-sama efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di panti jompo, dengan *Brisk Walking Exercise* memberikan peningkatan rata-rata yang lebih besar.

Kata kunci: *Brisk Walking Exercise*, *Mindfulness Walking Exercise*, Short Form 36, Kualitas hidup, lansia.

Abstract

A decline in quality of life among older adults is a consequence of the aging process, which leads to deterioration in physical, psychological, and social functioning. Physical activity is one of the recommended interventions for maintaining health and improving quality of life in the older adult population. *Brisk Walking Exercise* and *Mindfulness Walking Exercise* are two forms of walking-based exercise that employ different mechanisms to enhance both the physical and psychological well-being of older adults. This study aimed to analyze the differences in the effects of *Brisk Walking Exercise* and *Mindfulness Walking Exercise* on improving the quality of life of older adults residing in a nursing home. This study employed a two-group pretest–posttest design. The participants were older adults aged ≥ 60 years who agreed to participate, did not require walking aids, and had a baseline quality of life score of < 70 . Quality of life was assessed using the Short Form-36 (SF-36) questionnaire. Data were analyzed using the paired-samples t-test and the independent-samples t-test. The results demonstrated that both interventions significantly improved the quality of life within each group ($p < 0.05$). However, no statistically significant difference was found between the *Brisk Walking Exercise* and *Mindfulness Walking Exercise* groups in improving the quality of life of older adults ($p > 0.05$). Nevertheless, the *Brisk Walking Exercise* group showed a greater mean improvement in quality of life (5.63 points) than the *Mindfulness Walking Exercise* group (4.36 points). In conclusion, both *Brisk Walking Exercise* and *Mindfulness Walking Exercise* were equally effective in improving the quality of life of older adults residing in a nursing home, although *Brisk Walking Exercise* produced a greater mean improvement.

Keywords: *Brisk Walking Exercise*, *Mindfulness Walking Exercise*, Short Form 36, Quality of life, Eldery

1. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu isu kesehatan yang mendapat perhatian secara global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), meningkatnya angka harapan hidup menyebabkan jumlah populasi lansia terus bertambah,

sehingga diperlukan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, serta kemampuan lansia dalam mempertahankan kemandiriannya[1]. Di Indonesia, jumlah lansia pada tahun 2019 9,6% dan di proyeksikan menjadi 19,8% pada tahun 2045. Di DIY proporsi lansia termasuk tertinggi di Indonesia dan diperkirakan mencapai 19,5 % pada tahun 2030 [2].

Proses penuaan menimbulkan berbagai perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal, neuromuskular, kardiovaskular, serta fungsi psikologis. Perubahan tersebut ditandai dengan berkurangnya massa dan kekuatan otot, menurunnya kapasitas aerobik, keseimbangan, dan fungsi kognitif yang dapat menghambat kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari [3]. Di samping itu, gangguan psikologis seperti meningkatnya stres, kecemasan, depresi, serta berkurangnya interaksi sosial juga dapat memperburuk kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, sehingga diperlukan intervensi yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologi [4].

Aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu bentuk latihan yang banyak digunakan adalah *brisk walking exercise (BWE)*, yaitu latihan aerobik intensitas sedang yang terbukti mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, keseimbangan, serta kebugaran fisik [5]. Di sisi lain, *mindfulness walking exercise (MWE)* merupakan latihan berjalan yang dikombinasikan dengan kesadaran penuh terhadap gerakan, pernapasan, dan lingkungan sekitar sehingga tidak hanya meningkatkan fungsi fisik, tetapi juga membantu mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis [6].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* maupun *mindfulness walking exercise* mampu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Namun, penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas kedua intervensi tersebut terhadap kualitas hidup lansia masih terbatas, khususnya pada populasi lansia di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan pengaruh *brisk walking exercise* dan *mindfulness walking exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur Yogyakarta.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi berusia <60 tahun, memiliki skor kualitas hidup SF-36 <70 (penurunan ringan hingga sedang), serta bersedia menjadi responden, tidak menggunakan alat bantu jalan. Kriteria eksklusi meliputi mengalami gangguan kognitif, memiliki riwayat penyakit neurologi berat hingga akut, parkinson stadium lanjut/ kelumpuhan, mengalami gangguan kardiovaskuler serta mengundurkan diri saat penelitian. Populasi lansia berjumlah 80 lansia. Sampel yang dipilih sebanyak 22 responden dipilih menggunakan purposive sampling, sehingga dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *brisk walking exercise* (n=11) dan kelompok *mindfulness walking exercise* (n=11).

Kelompok *brisk walking exercise* diberikan latihan berjalan cepat dengan intensitas sedang selama 30 menit, 3 kali per minggu selama 4 minggu [7]. Sementara itu, kelompok *mindfulness walking exercise* diberikan latihan berjalan dengan kesadaran penuh (*mindfulness*) selama 30 menit, 3 kali per minggu selama 4 minggu. Sebelum dan sesudah intervensi, seluruh responden dilakukan pengukuran kualitas hidup menggunakan Short Form-36 (SF-36) yang terdiri atas delapan domain penilaian kualitas hidup [8].

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Uji normalitas data dilakukan dengan *Shapiro-Wilk Test*, sedangkan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*. Pengaruh masing-masing intervensi dianalisis menggunakan Paired Sample t-test, sementara perbedaan efektivitas antara kelompok *brisk walking exercise* dan *mindfulness walking exercise* diuji menggunakan Independent Sample t-test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, yang dibuktikan dengan Sertifikat Etik No.DP.04.03/e-KEPK.1/141/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Jenis Kelamin	Brisk Walking		Mindfulness Walking	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	5	54,5%	3	27,3%
Perempuan	6	54,5 %	8	72,7%
Total	11	100%	11	100%

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di BSTW Budi Luhur didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 14 responden (72,2%), sedangkan laki-laki 8 responden (27,3%).

Jenis Kelamin	Brisk Walking		Mindfulness Walking	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Middel Age (45-59)	0	0%	0	0%
Eldery (60-74)	9	81,9 %	5	45,5%
Old (75-90)	2	18,2%	6	54,6%
Very Old (>90)	0	0%	0	0%

Berdasarkan Tabel 2, karakteristik responden berdasarkan usia lansia di BPSTW Budi Luhur pada kelompok *brisk walking* sebagian besar responden berada pada kategori *Eldery* (60-74) yaitu sebanyak 9 orang (81,9%), diikuti lansia *Old* (75-90) sebanyak 2 orang (18,2%). Pada kelompok *mindfulness walking*, distribusi responden paling banyak pada kategori *Old* (75-90) yaitu 6 orang (54,6%) dan kategori *Eldery* (60-74) masing-masing 5 orang (45,5%).

Kelompok Perlakuan	Nilai SF-36		
	Mean±SD Pre	Mean±SD Post	Selisih
Brisk Walking Exercise	52,55±2,25	58,18±3,09	5,63
Mindfulness Walking Exercise	50,73±2,32	55,09±2,42	4,36

Berdasarkan Tabel 3, Hasil pengukuran kualitas hidup menggunakan SF-36 menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pada kedua kelompok setelah diberikan intervensi. Kelompok *brisk walking exercise* (BWE) mengalami peningkatan rerata skor dari $52,55 \pm 2,25$ menjadi $58,18 \pm 3,09$, sedangkan kelompok *mindfulness walking exercise* (MWE) mengalami peningkatan dari $50,73 \pm 2,32$ menjadi $55,09 \pm 2,42$.

Kelompok Data	N	Pre Mean±SD	Post Mean±SD	Selisih pre-post	P
BWE	11	52,55±2,25	58,18±3,09	5,63	0,001

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji pengaruh brisk walking terhadap kualitas hidup di BPSTW Budi Luhur yang menggunakan *Paired Sample t-test* menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,001. nilai p yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh *brisk walking* terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.

Kelompok Data	N	Pre Mean $\pm$ SD	Post Mean $\pm$ SD	Selisih pre-post	P
MWE	11	50,73 $\pm$ 2,32	55,09 $\pm$ 2,42	4,36	0,001

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji pengaruh mindfulness walking terhadap kualitas hidup di BPSTW Budi Luhur yang menggunakan *Paired Sample t-test* menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,001. nilai p yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh *mindfulness walking* terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.

Kelompok Perlakuan	N	Mean $\pm$ SD	P
Brisk Walking Exercise	11	58,18 $\pm$ 3,09	0,140
Mindfulness Walking Exercise	11	55,09 $\pm$ 2,42	

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji perbedaan pengaruh briks walking dan mindfulness walking terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia di BPSTW Budi Luhur yang menggunakan uji Independent sampel t-test menunjukkan nilai pvalue sebesar 0,140. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $p = 0,140$ yang berarti lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara brisk walking dan mindfulness walking terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.

Pembahasan

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden di lokasi penelitian berda pada kelompok usia 60-74 tahun, didominasi oleh perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memasuki fase lanjut usia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis yang dapat menurunkan kapasitas fungsional tubuh. Perubahan tersebut berpotensi mempengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Fitri et.al (2023) lansia yang telah mencapai usia < 60 tahun dimana proses penuaan fisiologi berdampak signifikan terhadap aspek kehidupan, dimana terjadi penurunan kemampuan fisik [9]. Selain itu, responden didominasi oleh perempuan disebabkan karena lansia perempuan memiliki proporsi lebih besar dibandingkan laki-laki karena angka harapan hidup perempuan cenderung lebih tinggi [10].

Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) baik pada kelompok brisk walking maupun Mindfulness walking di BPSTW Budi Luhur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh brisk walking dan mindfulness walking terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil penelitian ini sejalan penelitian Marcelina et.al (2024) yang menyatakan aktivitas berjalan diketahui memiliki manfaat dalam meningkatkan fungsi sistem kardiovaskuler, memperbaiki proses metabolisme, serta menjaga kekuatan dan fungsi sistem muskuloskeletal yang penting untuk menunjang kualitas hidup pada usia lanjut [11].

Pengukuran kualitas hidup pada penelitian ini menggunakan kuesioner Short Form 36, yaitu metode valid dan banyak digunakan untuk mengukur kualitas hidup pada lansia [12]. Kuesioner Short Form 36 merupakan salah satu instrument health-Related Quality of Life

(HRQoL) yang mengukur prespektif individu terhadap kondisi kesehatannya secara subjektif. Quesioner ini terdiri dari 36 pertanyaan dengan 8 domain yaitu *Physical Functioning (PF)*, *Role Physical (RP)*, *Bodily Pain (BP)*, *General Health (GH)*, *Vitality (VT)*, *Social Functioning (SF)*, *Role Emotional (RE)*, *Mental Health (MH)*. Kedelapan domain tersebut memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi kesehatan fisik, psikologis, sosial responden, sehingga banyak digunakan sebagai alat evaluasi kualitas hidup.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbedaan pengaruh brisk walking dan mindfulness walking terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia di panti jompo, dapat disimpulkan bahwa briks walking dan mindfuleess walking sama-sama berpengaruh dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Namun, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua intervensi terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia di BPSTW Budi Luhur ($p < 0,05$). Dengan demikian, kedua latihan memiliki efektivitas yang sebanding dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Peningkatan kualitas hidup tersebut didukung oleh aktivitas berjalan yang mampu membantu mempertahankan fungsi fisik, meningkatkan mobilitas, serta memberikan manfaat terhadap aspek psikologis dan sosial.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] U. Nations, "Chapter Key Messages Worl Social Report 2023 : Leaving No One Behind In An Ageing Worl Chapter 1 . An ageing world Chapter 2 . Towards living longer , healthier lives Chapter 3 . What population ageing means for economies and intergenerational equity," *United Nations*, p. 4, 2023, [Online]. Available: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpgclefindmkaj/https://www.un.org/development/desa/dsp/wp-content/uploads/sites/22/2023/01/WSR_2023_Chapter_Key_Messages.pdf](https://www.un.org/development/desa/dsp/wp-content/uploads/sites/22/2023/01/WSR_2023_Chapter_Key_Messages.pdf)
- [2] T. Rahayu, N. Jannah, and Y. Isnaeni, "Hubungan antara kualitas hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di Padukuhan Jogonalan Kidul Kasihan Bantul Yogyakarta The Relationship Between Quality Of Life And Cognitive Function In The Elderly In Padukuhan Jogonalan Kidul Kasihan Bantul Yogyakarta," vol. 2, no. September, pp. 1377–1383, 2024.
- [3] X. L. Larsson *et al.*, "Mass And Function," pp. 427–511, 2025, doi: 10.1152/physrev.00061.2017.
- [4] T. P. Tandilangi, E. Rekawati, and W. Eriska, "Improving Functional Status of Older Adults Through Health Literacy Media: A Systematic Review," *J. Ber. Ilmu Keperawatan*, vol. 17, no. 2, pp. 218–226, 2024, doi: 10.23917/bik.v17i2.5063.
- [5] Z. Ungvari, V. Fazekas-Pongor, A. Csiszar, and S. K. Kunutsor, "The multifaceted benefits of walking for healthy aging: from Blue Zones to molecular mechanisms," *GeroScience*, vol. 45, no. 6, pp. 3211–3239, 2023, doi: 10.1007/s11357-023-00873-8.
- [6] C. H. Yang, J. G. Hakun, N. Roque, M. J. Sliwinski, and D. E. Conroy, "Mindful walking and cognition in older adults: A proof of concept study using in-lab and ambulatory cognitive measures," *Prev. Med. Reports*, vol. 23, no. March, p. 101490, 2021, doi: 10.1016/j.pmedr.2021.101490.
- [7] J. Lee *et al.*, "Walking Interventions and Cognitive Health in Older Adults : A Systematic Review of Randomized Controlled Trials," vol. 39, no. 7, pp. 1051–1067, 2025, doi: 10.1177/08901171251328858.

- [8] A. M. González-Martín, A. Aibar-Almazán, Y. Rivas-Campo, A. Marín-Gutiérrez, and Y. Castellote-Caballero, "Effects of mindfulness-based cognitive therapy on older adults with sleep disorders: a systematic review and meta-analysis," *Front. Public Heal.*, vol. 11, 2023, doi: 10.3389/fpubh.2023.1242868.
- [9] T. Fitri, B. Malau, S. Silitonga, and S. A. Hutagalung, "Penyuluhan terhadap lansia: Mengenali karakteristik para lansia," *ELETTRA J. Pendidik. Penyul. Agama Kristen Negeri Truntung*, vol. 1, no. 1, pp. 47–56, 2023, [Online]. Available: <https://elettra.iakntarutung.ac.id>
- [10] S. Gondodiputro, G. Wiwaha, M. Lionthina, and D. K. Sunjaya, "Reliability and validity of the Indonesian version of the World Health Organization quality of life-old (WHOQOL-OLD): a Rasch modeling," pp. 143–151, 2021.
- [11] S. Marcelina, D. F. Afanador-restrepo, and F. Hita-contreras, "The Impact of Rhythmic Physical Activity on Mental Health and Quality of Life in Older Adults with and without Cognitive Impairment : A Systematic Review and Meta-Analysis," 2023.
- [12] O. A. Johnson *et al.*, "Baseline and Postintervention Assessment of Sexual Violence and Condom Use among Female Sex Workers in a Semiurban African Community," *Soc. Heal. Behav.*, 2020, doi: 10.4103/SHB.SHB.