

PENGARUH *RESISTANCE EXERCISE* DENGAN *ELASTIC BAND* UNTUK EKSTREMITAS BAWAH TERHADAP *WALKING SPEED* PADA LANJUT USIA

Annisa Indahtyas Mussalam Setiawan

Abstrak

[Tujuan] Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *Resistance Exercise* dengan *Elastic Band* untuk ekstremitas bawah terhadap *walking speed* pada lanjut usia, sehingga dapat me minimalisir resiko jatuh pada lanjut usia. [Subjek dan Metode] Pasien lanjut usia dengan fisik yang sehat secara umum dan dapat berjalan tanpa bantuan. Penelitian ini menggunakan metode Studi Literatur. [Hasil] Dari penemuan 6 jurnal yang bersumber dari Google Scholar, Pubmed, Scient Direct, dan Jospot bahwa *Resistance Exercise* menggunakan *Elastic Band* untuk ekstremitas bawah terhadap *Walking Speed* pada lanjut usia terdapat perubahan yang signifikan pada durasi berjalan, disisi lain dalam studi Saeterbakken et al., 2018 tidak ada perubahan yang signifikan pada durasi berjalan. [Kesimpulan] dari 6 studi, Test Kecepatan Berjalan menggunakan *Resistance Exercise* menggunakan intervensi (*Elastic Band*) dengan parameter berbeda, disimpulkan bahwa kecepatan berjalan menggunakan parameter 4,44 *Meter Walk* dan *Fried Frailty Phenotype* lebih baik digunakan dibandingkan dengan *Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire* (MLHFQ) dan *Time Up and Go Test* (TUG).

Kata Kunci : Mobilitas Fisik, Bergerak, Resiko Jatuh, Kelemahan Otot

THE EFFECT OF RESISTANCE EXERCISE WITH ELASTIC BAND FOR THE LOWE EXTREMITY OF WALKING SPEED ON THE ELDERLY PEOPLE

Annisa Indahtyas Mussalam Setiawan

Abstract

[Purpose] The purpose of this study is to determine whether there is an influence of Resistance Exercise with Elastic Band for lower extremities on walking speed in the elderly, so as to minimize the risk of falling in the elderly. [Subject and Method] Elderly patients with a generally healthy physique and can walk without assistance. This research uses the Literature Study method. [Results] From the findings of 6 journals sourced from Google Scholar, Pubmed, Scient Direct, and Jospt that Resistance Exercise uses Elastic Bands for lower limbs for Walking Speed in the elderly there is a significant change in the duration of walking, on the other hand in the Saeterbakken et al study ., 2018 there were no significant changes in the duration of the walk. [Conclusion] From 6 studies, the Walking Speed Test using Resistance Exercise using intervention (Elastic Band) with different parameters, concluded that the walking speed using the 4.44 Meter Walk parameter and the Fried Frailty Phenotype is better used compared to the Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire (MLHFQ) and Time Up and Go Test (TUG).

Keywords: Physical Mobility, Moves, Risk Of Falling, Muscle Weakness