



Pelatihan *Trekking* Berbasis *Tri Mandala* Sebagai Upaya Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Kebugaran Lansia

Ni Putu Sri Arnita

Program Studi Teknik Biomedis, Fakultas Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Dwipa

Ni Luh Putu Mia Lestari Devi

Program Studi Teknik Biomedis, Fakultas Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Dwipa

Dhea Anisa Fitriani

Program Studi Teknik Biomedis, Fakultas Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Dwipa

Korespondensi penulis: sriarnita0803@gmail.com*

Abstract. *The covid-19 outbreak has an impact on all aspects of the lives of the elderly, including their psychosocial conditions. These psychosocial problems have an impact on increasing stress and decreasing fitness. The specific aim of research is to know and implement trekking based Tri Mandala decrease stress and increase fitness of elderly. The specific aim of research is to know and implement trekking based Tri Mandala decrease stress and increase fitness of elderly. Through a quasi experimental with the same subject design (treatment by subject design) and randomized posttest only group design assessed trekking based Tri Mandala training to reducing stress was recorded by Stress Questionnaire and improve fitness was recorded by rockspot method. The data obtained were analyzed by paired t-test at a significance level of 5%. The result showed that, trekking based Tri Mandala training reducing stress of elderly to 13,54% and increase fitness of elderly to 42,08%. It concluded that trekking based Tri Mandala training reduce stress and improve the fitness of elderly.*

Keywords: *trekking, fitness, stress*

Abstrak. Wabah covid-19 memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan lansia, termasuk kondisi psikosialnya. Masalah psikosial tersebut berdampak pada peningkatan stres dan penurunan kebugaran. Tujuan khusus penelitian adalah mengetahui dan mengimplementasikan pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* dapat menurunkan stres dan meningkatkan kebugaran lansia. Metode yang digunakan adalah eksperimental dengan jenis penelitian eksperimental semu (*quasi experimental*) dan rancangan sama subjek (*treatment by subject design*) dengan pola *randomized posttest only group design*. Temuan yang ditargetkan adalah pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* dapat meningkatkan kualitas kesehatan dilihat dari penurunan stres yang didata dengan Kuesioner Tingkat Stres dan peningkatan kebugaran didata dengan metode rockspot (tes kebugaran jasmani). Data tersebut dianalisis dengan *paired t-test* karena datanya berdistribusi normal pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* dapat menurunkan stres sebesar 13,54% dan meningkatkan kebugaran sebesar 42,08%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* dapat menurunkan stres lansia dan meningkatkan kebugaran lansia.

Kata kunci: *trekking, kebugaran, stres*

LATAR BELAKANG

Dampak dari pandemi covid-19 terus mengalami peningkatan terutama pada sektor ekonomi dan sosial, sehingga kebijakan *new normal* mulai diberlakukan. *New normal* dilaksanakan disegala sektor dengan memberikan kebebasan aktivitas ekonomi dan sosial namun tetap memperhatikan protokol kesehatan. Proses adaptasi kebiasaan baru untuk mewujudkan *new normal* atau tatanan kehidupan normal baru tetap dikawal oleh penerapan protokol kesehatan secara ketat sehingga dapat mengurangi risiko terpapar covid-19.

(Widiani et al., 2022) menyatakan bahwa wabah covid-19 memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan lansia, termasuk kondisi psikosialnya. Masalah psikosial yang sering dijumpai pada lansia yaitu stress, depresi, dan kecemasan (Kaunang et al., 2019). Munculnya masalah psikosial tersebut ditandai dengan rasa tidak aman, takut sering bingung, depresi, dan marah. Masalah psikosial juga dapat memengaruhi kondisi fisik lansia sehingga berakibat pada penurunan kebugaran jasmani lansia. Penting untuk para lansia memiliki kebugaran jasmani yang baik karena pada masa *new normal* risiko terpapar virus masih mungkin terjadi (Widiani et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, terjadi peningkatan stres pasca pandemi pada lansia sebesar 57,72% di Desa Sading. Mayoritas lansia menyatakan bahwa penyebab stres yaitu: (1) para lansia merasa khawatir menghadapi masa *new normal* karena belum melakukan vaksinasi covid-19 akibat rasa takut yang dirasakannya; (2) aktivitas monoton yang dilakukan oleh para lansia di rumah; (3) adanya masalah keuangan bagi para lansia yang dulunya bekerja di luar rumah namun sekarang hanya bekerja di rumah dengan penghasilan yang lebih rendah; (4) kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar dikarenakan kurang harmonisnya hubungan dengan anggota keluarga. Dampak stres yang dirasakan oleh para lansia yaitu insomnia, tekanan darah meningkat, mudah tersinggung, cepat marah, dan mengalami ketakutan yang tidak jelas.

Selain itu, masalah psikosial yang dirasakan oleh para lansia juga berdampak pada penurunan kebugaran jasmani lansia. Akibatnya lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit, dan banyak bergantung pada orang lain (Devi et al., 2023). Permasalahan psikosial yang berdampak pada penurunan kebugaran jasmani lansia perlu diberikan penanganan secara baik dan berkualitas. Melakukan aktivitas dan olahraga secara teratur diharapkan dapat memperlambat proses kemunduran. Olahraga yang dianjurkan oleh para ahli untuk lansia yaitu olahraga yang sifatnya aerobik dinamis seperti jalan kaki, senam, dan berenang (Purwantini, 2021) (Maulana & Bawono, 2021).

Penerapan ergonomi yang mengupayakan agar lansia selalu dalam kondisi bugar dan terbebas dari kondisi stres harus diimplementasikan sesegera mungkin (Arnita et al., 2023). Salah satu cara yang dapat ditempuh yaitu melalui pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala*. *Trekking* yang dimaksud yaitu perjalanan yang dilakukan pada daerah yang masih asri dengan mengimplementasikan konsep ergonomi fisiologi olahraga untuk memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan. *Trekking* juga mengacu pada konsep olahraga kesehatan yaitu padat gerak, bebas stres, singkat (10 s.d 30 menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (aman dan nyaman) (Giriwijoyo et al., 2020). Sedangkan Konsep ruang *Tri Mandala* merupakan ungkapan tiga tata nilai wilayah ruang, yang terdiri atas ruang sakral/spiritual (*Utama Mandala*), ruang profan/komunal (*Madya Mandala*), dan ruang pelayanan/komersial (*Nista Mandala*).

Pelatihan *trekking* berupa pelatihan *stress management skill* dengan kegiatan yang menyenangkan melalui *trekking yang ergonomik* berbasis *Tri Mandala* yaitu aktivitas *trekking* yang dimulai dari *Nista Mandala* (areal teba/halaman belakang rumah) menuju ke *Madya Mandala* (areal persawahan/sungai) kemudian melakukan istirahat di *Utama Mandala* (areal pura subak atau pura yang ada di daerah persawahan). Pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan lansia dilihat dari penurunan stres dan peningkatan kebugaran pada lansia.

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah: (a) bagaimanakah konsep pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* sebagai upaya menurunkan stres dan meningkatkan kebugaran lansia?; (b) apakah pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* dapat menurunkan stres lansia?; (c) apakah pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* dapat meningkatkan kebugaran lansia?

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah: (a) mengetahui konsep pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* sebagai upaya menurunkan stres dan meningkatkan kebugaran lansia; (b) mengimplementasikan pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* dapat menurunkan stres lansia; (c) mengimplementasikan pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* dapat meningkatkan kebugaran lansia.

KAJIAN TEORITIS

Konsep Olahraga Kesehatan

Tujuan pembinaan dan pemeliharaan kesehatan yaitu meningkatkan kemandirian dalam kehidupan bio-psiko-sosiologisnya. Peningkatan kemampuan mandiri dalam aspek bio-psiko-sosiologis dapat meningkatkan kemampuan dan kualitas hidup yang berarti meningkatnya

kesejahteraan hidup. Olahraga kesehatan adalah aktivitas olahraga untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dinamis (sehat dalam gerak) dan sehat statis (sehat saat diam). Konsep olahraga kesehatan padat gerak, bebas stres, singkat, adekuat, massal, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (aman dan nyaman) (Giriwijoyo et al., 2020).

Adekuat berarti cukup dalam intensitasnya. Intensitas olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia tergantung pada usia, jenis kelamin, usia awal menekuni olahraga, keteraturan, dan kondisi fisik organ tubuhnya. Rumus umum yang dapat digunakan untuk mengetahui batas lansia boleh melakukan olahraga yaitu dengan menentukan denyut nadi maksimal (maksimal *pulse*). Rumusnya yaitu 220 dikurangi dengan usia. Ambang batas yang aman yaitu 65% s.d 80% dari denyut nadi maksimal (*target zone*). Contohnya adalah seseorang berumur 70 tahun dengan denyut nadi maksimalnya adalah 220 dikurangi dengan 70 tahun yaitu 150/menit. Orang tersebut hanya boleh berolahraga sampai denyut nadi sub maksimal dengan perhitungan $(220-70)$ dikalikan 65% s.d 80% (Haryono & Prastowo, 2020).

Pelatihan *Trekking* Berbasis *Tri Mandala*

Trekking mengacu pada konsep olahraga kesehatan yaitu padat gerak, bebas stres, singkat, adekuat, massal, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (aman dan nyaman) (Giriwijoyo et al., 2020). Pelatihan *trekking* yang diberikan ke lansia berupa: (1) pelatihan *stress management skill* dengan kegiatan yang menyenangkan melalui *trekking yang ergonomik* berbasis *Tri Mandala*; (2) pelatihan teknik *trekking* yang tepat bagi kelompok lansia. Penelitian ini juga didukung oleh Nurshal et al., 2015 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara rutinitas senam lansia dengan daya tahan tubuh lansia yang diukur dengan jarak tempuh uji jalan 6 menit.

(Duwi, 2015) menyatakan bahwa aktivitas aerobik yang cocok untuk usia lanjut adalah jalan kaki, senam aerobik *low impact*, senam lansia, bersepeda, dan berenang. Pelatihan teknik *trekking* yang tepat bagi lansia harus memenuhi konsep FITT (*Frekuensi, Intensity, Time, Type*) dan ergonomi fisiologi olahraga yaitu: (1) latihan dilakukan 3-5 kali/minggu dengan; (2) dimulai dengan instensitas yang paling ringan selanjutnya dinaikkan secara bertahap; (3) durasi waktu sekitar 20 s.d 40 menit; (4) model latihan aerobik yang dianjurkan yaitu aktivitas jalan kaki (*trekking ringan*) yang dimulai dari *Nista Mandala* (areal *teba*/halaman belakang rumah) menuju ke *Madya Mandala* (areal persawahan/sungai) kemudian melakukan istirahat di *Utama Mandala* (areal pura subak atau pura yang ada di daerah persawahan).

Selain meningkatkan kebugaran lansia, aktivitas *trekking* juga diharapkan dapat mengurangi stres lansia. Sesuai dengan pernyataan (Sobirin, 2021) yaitu aktivitas *trekking* dapat memenuhi kebutuhan akan rekreasi, aktivitas fisik, relaksasi, dan pemanfaatan waktu

luang. (Setyarini et al., 2020) juga menyatakan bahwa jalan santai dapat memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan dan kecemasan, meningkatkan perasaan senang, dan berdampak jangka panjang pada kebugaran jasmani, kesehatan jiwa, fungsi kognitif, dan fungsi motorik. Peneliti lain juga menyatakan bahwa latihan jalan kaki ringan 30 menit dapat menurunkan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus tipe 2 (Yitno & Riawan, 2017).

Kebugaran Lansia

Kebugaran fisik merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dalam jangka waktu yang lama dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebih. Kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga komponen yaitu: (a) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, persentase lemak); (b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik yaitu keseimbangan, daya ledak (power), kecepatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi (komponen keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi untuk lanjut usia); (c) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *wellness* (Liskustyawati et al., 2021).

Kebugaran lansia dapat diuji dengan metode rockspot. sendiri merupakan tes dengan metode jalan cepat sejauh 1600 meter pada lintasan yang datar. Tes dapat digunakan untuk lima kelompok umur, yaitu umur 20 s/d 29 tahun, umur 30 s/d 39 tahun, umur 40 s/d 49 tahun, umur 50 s/d 59 tahun, dan umur 60 s/d 69 tahun. Kategori juga membedakan jenis kelamin dimana kategori laki-laki berbeda dengan kategori perempuan (Rohmah & Kumaat, 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimental semu (*quasi experimental*) dengan rancangan sama subjek (*treatment by subject design*) dengan pola *randomized posttest only group design*. Subjek penelitian adalah lansia yang ada di Desa Sading. Populasi target pada penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Desa Sading. Populasi terjangkau adalah semua lansia yang tersebar di tiga belas banjar yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 149 orang. Jumlah sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang yang dipilih secara acak bertingkat (*multistage random sampling*).

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala*. Variabel tergantung: (1) stres (didata dengan Kuesioner Tingkat Stres); dan (2) kebugaran (dilakukan dengan tes kebugaran jasmani dengan metode rockspot). Pendataan dilakukan sesudah kerja pada Periode I (tanpa intervensi) dan Periode II (dengan intervensi). Pendataan

pada Periode I dilakukan selama 3 (tiga) hari kemudian dilanjutkan dengan 2 (dua) hari *washing out period*, 3 (tiga) bulan adaptasi, dan pendataan pada Periode II juga dilakukan selama 1 (satu) hari.

Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan cara: (a) data karakteristik subjek dianalisis secara deskriptif dengan mencari rerata dan simpang baku atau standar deviasinya; (b) data kondisi lingkungan dianalisis secara deskriptif dengan mencari rerata dan simpang baku atau standar deviasinya, dilanjutkan dengan uji beda yaitu *paired t-test* untuk menentukan komparabilitas kondisi lingkungan pada Periode I dengan Periode II; (c) data stres dan kebugaran dianalisis dengan *paired t-test* pada taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Pelatihan *Trekking* Berbasis *Tri Mandala*

Konsep *trekking* yang dimaksud yaitu konsep yang mengacu pada prinsip-prinsip ergonomi sehingga seseorang dapat diupayakan selalu dalam kondisi sehat, aman, nyaman, bugar, dan terbebas dari kondisi stres. Aktivitas *trekking* ini juga mengacu pada konsep kearifan lokal Bali yaitu *Tri Mandala*. Aktivitas *trekking* berbasis *Tri Mandala* yang dimaksud adalah kegiatan jalan-jalan santai yang dimulai dari *Nista Mandala* (areal *teba*/halaman belakang rumah) menuju ke *Madya Mandala* (areal persawahan/sungai) kemudian melakukan istirahat di *Utama Mandala* (areal pura subak atau pura yang ada di daerah persawahan). Konsep ini muncul berawal ketika peneliti melihat mayoritas perumahan di Desa Sading yang masih memiliki *teba* (areal halaman belakang rumah yang biasanya digunakan untuk menanam tanaman berbuah) dan memiliki *peletasan* (jalan pintas) ke areal persawahan. Setelah melakukan wawancara dengan beberapa orang yang bertempat tinggal di Desa Sading, ternyata memiliki konsep perumahan dengan *teba* dan akses ke sawah sangat berguna saat masyarakat menghadapi pandemi covid-19 beberapa tahun lalu. Daerah *peletasan teba-sawah* tersebut sering dijadikan akses oleh masyarakat menuju ke sawah untuk sekadar melepas penat, melakukan relaksasi, dan jalan-jalan sore pada masa pandemi.

Konsep *trekking* berbasis *Tri Mandala* ini dikemas dalam bentuk pelatihan-pendampingan manajemen stres dan relaksasi. Pelatihan manajemen stres yang diberikan berupa teknik-teknik coping stres dan *sharing* partisipan tentang pengalaman. Teknik relaksasi yang diberikan berupa latihan relaksasi pernapasan, relaksasi otot progresif, senam kebugaran, dan tentunya *trekking* dengan konsep-konsep ergonomi di areal persawahan. *Trekking* yang ergonomik untuk lansia yaitu: (1) melakukan aktivitas berjalan selama 30 menit; (2) berjalan dengan intensitas rendah yaitu 60-70% dengan denyut nadi 102-127/menit; (3) aktivitas

dilakukan paling sedikit tiga hari dalam seminggu; dan (4) aktivitas berjalan dilakukan mulai dari sore hari setelah pukul 15.00. Konsep ini sejalan dengan temuan (Junaidi, 2011) yang menyatakan bahwa: (a) lansia dapat melakukan latihan dengan intensitas rendah antara 60-70% dengan rincian usia 50 tahun berlatih dalam denyut nadi 102-127/menit; (b) latihan akan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani jika dilaksanakan dalam zona latihan paling sedikit 15 menit; (c) untuk memperbaiki dan mempertahankan kesegaran jasmani, maka latihan harus dilakukan paling sedikit 3-5 hari selama seminggu (Suherni et al., 2022).

Selain pelatihan manajemen stres dan relaksasi, pendampingan secara berkala juga diberikan kepada lansia kurang lebih selama sebulan. Pendampingan ini bertujuan agar: (1) lansia secara rutin melakukan teknik-teknik manajemen stres dan relaksasi mandiri; (2) lansia dapat beradaptasi dengan pelatihan yang diberikan sehingga stres dapat dikelola dengan lebih baik. Melalui implementasi *trekking* berbasis *Tri Mandala* yang dikemas dalam bentuk pelatihan-pendampingan manajemen stres dan relaksasi, diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan lansia dilihat dari penurunan stres dan peningkatan kebugaran pada lansia.

Pelatihan *Trekking* Berbasis *Tri Mandala* Menurunkan Stres Lansia

Hasil uji hipotesis terhadap stres lansia antara Periode I dan Periode II dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis terhadap Stres (n=25)

Variabel	Periode I		Periode II		Nilai t	Nilai p	Keterangan
	Rerata	SB	Rerata	SB			
Stres	43,40	1,802	37,52	4,042	7,441	0,001	Signifikan

Pada penelitian ini dilakukan pelatihan *trekking* berorientasi *Tri Mandala* agar seseorang selalu dalam kondisi sehat, aman, dan nyaman serta terbebas dari kondisi stres serta mampu meningkatkan kebugaran terhadap lansia. Pelatihan *trekking* berorientasi *Tri Mandala* pada penelitian ini mampu mengurangi stres sebesar 13,54% antara Periode I dengan Periode II. Dilihat dari rerata stres pada Periode I dengan skor 43,40 berada pada kategori sedang. Rerata kebosanan pada Periode II dengan skor 37,52 berada pada kategori ringan. Ini menunjukkan bahwa pelatihan *trekking* berorientasi *Tri Mandala* dapat meningkatkan kualitas kesehatan dilihat dari penurunan stres lansia di Desa Sading.

Mayoritas lansia menyatakan bahwa penyebab stres yaitu: (1) para lansia merasa khawatir menghadapi masa *new normal* karena belum melakukan vaksinasi covid-19 akibat rasa takut yang dirasakannya; (2) aktivitas monoton yang dilakukan oleh para lansia di rumah;

(3) adanya masalah keuangan bagi para lansia yang dulunya bekerja di luar rumah namun sekarang hanya bekerja di rumah dengan penghasilan yang lebih rendah; (4) kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar dikarenakan kurang harmonisnya hubungan dengan anggota keluarga. Faktor yang dapat memengaruhi peningkatan stres pada lansia adalah modernisasi, kesepian, dan pekerjaan. Dampak stres yang dirasakan oleh para lansia yaitu insomnia, tekanan darah meningkat, mudah tersinggung, cepat marah, dan mengalami ketakutan yang tidak jelas. Stres juga ditandai dengan sakit kepala, kram, alergi, kulit gatal-gatal, penurunan kemampuan berpikir, sulit membuat keputusan, penurunan daya ingat, melamun berlebihan, dan pikiran kacau (Azizah & Trisetiyaningsih, 2020).

Implementasi *trekking* berbasis *Tri Mandala* yang dikemas dalam bentuk pelatihan-pendampingan manajemen stres dan relaksasi ternyata dapat menurunkan stres pada lansia. Pelatihan dan pendampingan manajemen stres yang diberikan kepada lansia ternyata berdampak pada penurunan stres selama menghadapi fase *new normal*. Pelatihan manajemen stres merupakan sebuah strategi perilaku yang berbentuk intervensi perilaku kognitif. Strategi ini efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Pelatihan manajemen stres yang disertai dengan pelatihan relaksasi juga dapat meningkatkan kesehatan mental dalam jangka waktu tertentu. Pelatihan manajemen stres yang diberikan berupa teknik-teknik coping stres dan sharing partisipan tentang pengalaman. Teknik relaksasi yang diberikan berupa latihan relaksasi pernapasan, relaksasi otot progresif, senam kebugaran, dan tentunya *trekking* dengan konsep-konsep ergonomi di areal persawahan. Selain pelatihan manajemen stres, pendampingan juga diberikan kepada lansia secara berkala kurang lebih selama sebulan. Pendampingan ini bertujuan agar: (1) lansia secara rutin melakukan teknik-teknik manajemen stres dan relaksasi mandiri; (2) lansia dapat beradaptasi dengan pelatihan yang diberikan sehingga stres dapat dikelola dengan lebih baik. Temuan ini juga didukung oleh beberapa peneliti lain yaitu: (a) pemberian senam lanjut usia dapat menurunkan tingkat stres usia lanjut dengan nilai sebelum intervensi sebesar 45,15 dan nilai setelah intervensi sebesar 40,95 (Ningsih, 2019); (b) terapi berjalan dapat mengurangi tingkat stres lansia dengan rerata sebelum intervensi sebesar 28,00 dan nilai setelah intervensi sebesar 19,43 (Sonhaji & Agesti, 2021); (c) relaksasi otot progresif menurunkan tingkat stres lansia dari tingkat sedang dan tingkat ringan (Afniwati et al., 2022).

Pelatihan *Trekking* Berbasis *Tri Mandala* Meningkatkan Kebugaran Lansia

Hasil uji hipotesis terhadap kebugaran lansia antara Periode I dan Periode II dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis terhadap Kebugaran (n=25)

Variabel	Periode I		Periode II		Nilai t	Nilai p	Keterangan
	Rerata	SB	Rerata	SB			
Kebugaran	23,00	1,080	32,68	1,519	26,274	0,001	Signifikan

Pada penelitian ini ditemukan bahwa kebugaran mengalami peningkatan yang signifikan antara Periode I dan Periode II sebesar 42,08% ($p < 0,05$). Dilihat dari rerata kebugaran pada Periode I dengan skor 23,00 berada pada kategori sedang. Rerata kelelahan pada Periode II dengan skor 32,68 berada pada kategori ringan. Ini menunjukkan bahwa pelatihan *trekking* berorientasi *Tri Mandala* dapat meningkatkan kualitas kesehatan dilihat dari peningkatan kebugaran lansia di Desa Sading.

Masalah psikososial yang dirasakan oleh para lansia juga berdampak pada penurunan kebugaran jasmani lansia. Akibatnya lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit, dan banyak bergantung pada orang lain. Permasalahan psikososial yang berdampak pada penurunan kebugaran jasmani lansia perlu diberikan penanganan secara baik dan berkualitas. Salah satu bentuk latihan olahraga yang baik bagi lansia adalah berjalan (Junaidi, 2011). Berjalan dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskuler lansia. Jalan kaki merupakan aktivitas yang dapat dilakukan dengan santai, menyenangkan, murah meriah, dan tidak membutuhkan keterampilan khusus. Jalan kaki dapat memengaruhi lima komponen kebugaran yaitu komposisi tubuh, keaktifan pembuluh darah, fleksibilitas otot, ketahanan otot, dan kekuatan otot.

Seseorang dikatakan bugar jika ia sehat secara fisik, mental, dan sosial serta mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Implementasi *trekking* berbasis *Tri Mandala* yang dikemas dalam bentuk pelatihan-pendampingan manajemen stres dan relaksasi ternyata dapat meningkatkan kebugaran lansia. Pelatihan manajemen stres yang diberikan berupa teknik-teknik *coping* stres dan sharing partisipan tentang pengalaman. Pelatihan teknik relaksasi berupa latihan relaksasi pernapasan, relaksasi otot progresif, senam kebugaran, dan tentunya *trekking* dengan konsep-konsep ergonomi di areal persawahan. Pelatihan *trekking* yang ergonomik untuk lansia yaitu: (1) melakukan aktivitas berjalan selama 30 menit; (2) berjalan dengan intensitas rendah yaitu 60-70% dengan denyut nadi 102-127/menit; (3) aktivitas dilakukan paling sedikit tiga hari dalam seminggu; dan (4) aktivitas berjalan dilakukan mulai dari sore hari setelah pukul 15.00. Pelatihan teknik relaksasi ini

Temuan ini juga didukung oleh beberapa peneliti lain yaitu: (a) sosialisasi kebugaran di Desa Bojong Koneng meningkatkan kebugaran sebesar 72% (Kuswahyudi et al., 2021); (b) latihan jalan kaki dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat (Rizka & Agus, 2018); (c) olahraga yang dianjurkan bagi lansia adalah olahraga anaerobik seperti jalan kaki, bersepeda, dan senam lansia dikarenakan lebih mudah dan efektif untuk melakukan gerakan olahraga tersebut (Maulana & Bawono, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikaji melalui penelitian yang relevan dapat disimpulkan bahwa pelatihan *trekking* berbasis *Tri Mandala* dapat menurunkan stres lansia sebesar 13,54% dan meningkatkan kebugaran lansia sebesar 42,08%. Berdasarkan simpulan di atas, saran yang disampaikan dalam penelitian ini adalah: (a) kepada masyarakat agar dapat mengimplementasikan hal serupa sehingga stres dan kebugaran dapat dikelola lebih baik; (b) kepada akademisi dan pemerintah agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan ilmu psikologi dan teknik biomedis khususnya rehabilitasi medis.

DAFTAR REFERENSI

- Afniwati, Susilawati, E., & Tarigan, A. P. S. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha Binjai. *J-Mas Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 521–526. <https://doi.org/https://doi.org/10.59004/jmas.v1i4.223>
- Arnita, N. P. S., Devi, N. L. P. M. L., & Sutajaya, I. M. (2023). Implementasi Ergo-Entrepreneurship Secara Partisipatori Mengurangi Kebosanan dan Stres Kerja serta Meningkatkan Sikap Kewirausahaan Pekerja. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JEI.2023.v09.i01.p06>
- Azizah, F. N., & Trisetiyaningsih, Y. (2020). Deteksi Dini Stres dan Manajemen Stres Lansia dengan Teknik Relaksasi Benson. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdimas*, 6(3).
- Devi, N. L. P. M. L., Arnita, N. P. S., Sutajaya, I. M., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2023). Pemberdayaan Masyarakat melalui Ergo-entrepreneurship untuk Mengurangi Kelelahan serta Meningkatkan Motivasi Kerja dan Produktivitas Pekerja. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 9(1), 56–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JEI.2023.v09.i01.p07>
- Duwi, K. P. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2).
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). Kesehatan, Olahraga dan Kinerja (N. Syamsiyah (ed.); 1st ed.). Bumi Medika.

- Haryono, I. R., & Prastowo, N. A. (2020). Penyuluhan Teknik Berjalan Kaki yang Benar Bagi Kelompok Lanjut Usia di Gereja Kristen Indonesia Nurdin, Jakarta. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1), 284–292.
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *E-Journal Keperawatan*, 7(2).
- Kuswahyudi, S., Nuraini, & Setiakarnawijaya, Y. (2021). Sosialisasi Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 104–110.
- Liskustyawati, H., Utomo, T. A., Mukholid, A., Manshuralhudlori, & Lelono, S. (2021). Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Masa Covid di Surakarta. *Adi Widya Junral Pengabdian Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.33061>
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 211–220.
- Ningsih, R. (2019). Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat*, 13(3), 125–131. <https://doi.org/> DOI: <https://doi.org/10.33559/mi.v13i3.1227>
- Nurshal, A. A., Widayanti, & Dharmmika, S. (2015). Perbandingan Jarak Tempuh Uji Jalan 6 Menit antara Lansia yang Rutin Senam Lansia dengan Lansia yang Tidak Rutin Senam Lansia. *Prosiding Pendidikan Dokter*.
- Purwantini, D. (2021). Gambaran Kebugaran Jasmani pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2).
- Rizka, M., & Agus, A. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 1(1).
- Rohmah, U. R., & Kumaat, N. A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Lansia Dalam Menghadapi Masa New Normal Akibat Pandemi Covid-19 Dusun Domot Barat RT:02 RW:06 Desa Purwokerto Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(02), 37–46.
- Setyarini, E. A., Sihombing, F., & Sandriani, V. A. (2020). Pengaruh Olahraga Jalan Santai Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Bandung. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3(1).
- Sobirin, A. M. (2021). Motivasi Wisatawan Mengunjungi Objek Wisata Jakarta Trekking Sentul Di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Sonhaji, & Agesti, E. P. (2021). Pengaruh Terapi Berjalan Terhadap Tingkat Stress pada Lansia di Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 1–6.

- Suherni, Ramli, R., & Amir, H. (2022). Program Manajemen Stress (Problem, Emotion, and Religious Coping) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.53690/ipm.v2i02.120>
- Widiani, E., Hidayah, N., & Hanan, A. (2022). Gambaran Masalah Psikososial Lanjut Usia Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.4120>
- 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. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2).