

ABSTRAK

PENGARUH *LINE DANCE* TERHADAP MOBILITAS FUNGSIONAL

WANITA LANSIA DI POSYANDU LANSIA "MEKAR SARI"

SURABAYA INDONESIA

Lilik Tri Sulistyowati, Rwahita Satyawati D, SM Mei Wulan

Latar Belakang : Mobilitas fungsional terganggu pada wanita lansia. Meningkatkan mobilitas fungsional sangat penting , selain untuk aktivitas hidup sehari-hari juga mencegah cedera serius karena jatuh pada lansia. *Line dance* adalah aktivitas sosial yang baru, menarik, dan berpotensi untuk mempengaruhi risiko jatuh, karena mempengaruhi vestibular dan keseimbangan, merangsang aktivitas otot yang berulang, intensitas rendah, *bone loading (stamping)*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *line dance* terhadap mobilitas fungsional pada wanita lansia.

Metode : Empat puluh delapan wanita lansia usia 60-75 tahun yang memenuhi kriteria inklusi berpartisipasi dalam penelitian ini. Subyek dialokasikan secara random menjadi dua kelompok, 24 orang kelompok intervensi dan 24 orang kelompok kontrol. Subjek dalam kelompok intervensi mendapatkan *line dance* sedangkan kelompok kontrol melakukan aktivitas sehari-hari. Mobilitas fungsional dinilai dengan *five times sit to stand test (FTSTS)* dan *gait speed test (GS)*. Subjek dievaluasi ulang setelah enam minggu.

Hasil : Peningkatan signifikan pada FTSTS ($p=0,000$) dan GS ($p=0,000$) diperoleh pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol tidak didapatkan perbedaan yang signifikan pada FTSTS ($p=0,783$) dan didapatkan penurunan signifikan pada GS ($p=0,001$) . Perubahan dua kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada FTSTS ($p=0,000$) dan GS ($p=0,000$).

Kesimpulan : *Line dance* mempunyai manfaat pada wanita lansia untuk meningkatkan mobilitas fungsional di posyandu lansia Mekar Sari Surabaya.

Kata kunci : *Line dance*, lansia, mobilitas fungsional.