



Implementasi Penerapan Stik Walking Tandem Pada Lanjut Usia Dengan Depresi

Hartati^{1*}, Handoyo¹, Herry Prasetyo¹
¹Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia
¹hartati@poltekkes-smg.ac.id

Artikel History:

Received: 9 Juni 2026 / Received in revised form: 13 Juli 2026 / Accepted: 4 Agustus 2026

ABSTRACT

Depression in the elderly is often accompanied by decreased cognitive and motor function, which increases the risk of falls and affects the ability to perform daily activities at home. Non-pharmacological interventions through measured physical activity are essential to maintain independence. Objective: This activity aims to improve the mental health and dynamic balance of the elderly through the implementation of tandem walking sticks. The community service was carried out through demonstrations and physical exercise assistance using tandem walking sticks to support walking and other activities. The tandem walking physical exercise assistance was provided by health cadres from the Mersi Village Integrated Health Post and they also measured depression levels before and after the exercise using the Geriatric Depression Scale (GDS) and observed mobility abilities. Results: There was a significant decrease in the average depression score and an increase in gait stability in the participants. The elderly reported feeling safer when moving and more enthusiastic in social interactions during the exercise sessions. Therefore, the application of tandem walking sticks is effective in reducing depressive symptoms and increasing the physical independence of the elderly. It is recommended that managers of nursing homes or elderly communities in the community adopt this method as a safe rehabilitative.

Keywords: Implementation, stick, walking, elderly, depression

ABSTRAK

Depresi pada lanjut usia (lansia) sering kali disertai dengan penurunan fungsi kognitif dan motorik yang meningkatkan risiko jatuh dan mempengaruhi kemampuan melakukan aktifitas harian di rumah. Intervensi non-farmakologis melalui aktivitas fisik yang terukur sangat diperlukan untuk mempertahankan kemandiriannya. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan keseimbangan dinamis lansia melalui implementasi penggunaan stik walking tandem. Pengabdian dilakukan dengan metode demonstrasi dan pendampingan latihan fisik menggunakan stik walking tandem sebagai pendukung aktifitas jalan dan beraktifitas. Pendampingan latihan fisik jalan tandem dilakukan oleh kader kesehatan posyandu Kelurahan Mersi dn mereka juga melakukan pengukuran tingkat depresi sebelum dan sesudah latihan dengan instrumen Geriatric Depression Scale (GDS) dan observasi kemampuan mobilisasi. Hasil: Terdapat penurunan rata-rata skor depresi yang signifikan serta peningkatan stabilitas gaya berjalan pada peserta. Lansia melaporkan merasa lebih aman saat bergerak dan lebih bersemangat dalam berinteraksi sosial selama sesi latihan. Sehingga, penerapan stik walking tandem ini efektif dalam menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kemandirian fisik lansia. Disarankan bagi pengelola panti atau komunitas lansia di masyarakat untuk

*Hartati.

Email:hartati@poltekkes-smg.ac.id

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



mengadopsi metode ini sebagai rutinitas rehabilitatif yang aman.

Kata Kunci: Penerapan, stik, jalan, lansia, depresi

1. PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) secara global menjadi isu strategis dalam bidang kesehatan, khususnya keperawatan gerontik. Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi, yang berkontribusi terhadap penurunan fungsi fisik, kognitif, serta peningkatan risiko disabilitas dan mortalitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi pada lansia memiliki hubungan erat dengan penurunan kemampuan berjalan berupa *frailty* dan *gait speed* (Yin, et al, 2023; Hartati, Handoyo & Prasetyo, 2025). Kerapuhan (*Frailty*) merupakan penurunan cadangan fisiologis dan fungsi tubuh pada lansia, meningkatkan kerentanan terhadap stresor, jatuh, dan kematian. Penurunan cadangan fisiologis dan fungsi tubuh pada lansia, sehingga dapat meningkatkan kerentanan terhadap stresor, jatuh, dan kematian. Sedangkan, kecepatan berjalan (*gait speed*) merupakan salah satu indikator utama *frailty*, di mana berjalan lambat menunjukkan adanya kelemahan fisik yang dialami lansia, sehingga memperburuk kondisi fungsional individu dalam melakukan aktifitas harian.

Ada hubungan dua arah yang saling mempengaruhi antara fungsi motorik dan aspek psikologis yang dialami oleh lanjut usia dimana asanya penurunan aktivitas fisik yang berhubungan dengan fungsi motorik dapat memperburuk kondisi emosional dan psikologis salah satunya depresi. Akibat masalah depresi juga dapat menurunkan motivasi lansia untuk tetap aktif secara fisik dan berupaya untuk memenuhi kebutuhannya dasarnya secara mandiri. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan adanya korelasi signifikan antara tingkat depresi dengan penurunan kecepatan aktifitas lanjut usia dalam berjalan (*gait speed*) serta melemahnya kekuatan otot (Nazari, dkk, 2024). Siklus ini, jika tidak ditangani, dapat mempercepat proses penurunan fungsi secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi berbasis aktivitas fisik seperti Latihan jalan tandem menjadi sangat relevan untuk diterapkan, karena tidak hanya berperan dalam meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan, tetapi juga mampu merangsang pelepasan hormon endorfin yang berkontribusi pada perbaikan suasana hati. Dengan demikian, pendekatan intervensi yang terintegrasi antara aspek fisik dan psikologis diyakini lebih efektif dalam menurunkan gejala depresi serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

Intervensi latihan fisik telah berkembang luas sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam menangani depresi pada lansia. Lansia yang melakukan aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Program latihan fisik melalui jalan santai dan jalan kesimbangan secara signifikan mampu menurunkan tingkat depresi sekaligus meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya pada kelompok lansia kerapuhan (*frail*) dan lansia pra kerapuhan (*pre-frail*) yang cenderung lebih rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan psikologis (Weng, dkk.2024). Temuan ini memperkuat pentingnya aktivitas fisik sebagai strategi preventif dan rehabilitatif dalam perawatan lansia secara komprehensif. Demikian juga melalui *dual task* yaitu mengombinasikan aktivitas fisik dengan stimulasi kognitif perlu dilakukan oleh lanjut usia. Pendekatan *dual task* ini tidak hanya meningkatkan suasana hati (*mood*), tetapi juga berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif serta kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Baek, dkk, 2024). Dengan demikian, penerapan intervensi latihan fisik jalan tandem secara kelompok maupun mandiri yang terintegrasi dapat menjadi strategi yang sistematis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemandirian lansia secara berkelanjutan.

Dalam konteks rehabilitasi geriatri, latihan berjalan, jalan tandem merupakan salah satu intervensi kunci yang berperan dalam mempertahankan mobilitas dan kemandirian lansia. Seiring dengan meningkatnya risiko gangguan keseimbangan pada usia lanjut, berbagai bentuk latihan dikembangkan untuk memperbaiki kontrol postural dan stabilitas tubuh. Salah satu metode yang mulai banyak dikaji

adalah *tandem walking*, yaitu teknik berjalan dengan pola tumit menyentuh ujung kaki secara berurutan dalam satu garis lurus. Latihan ini menuntut koordinasi, keseimbangan, serta konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan berjalan biasa, sehingga efektif dalam melatih sistem sensorimotor lansia. Melalui latihan *tandem walking* secara signifikan mampu meningkatkan keseimbangan serta menurunkan risiko jatuh pada lansia (Hayati, Pramukti & Setiawan, 2023). Hasil ini menjadi penting mengingat jatuh merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan penurunan kualitas hidup pada populasi lanjut usia. Latihan *tandem walking* juga efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis lansia (Utami & Sudaryanto, 2025). Peningkatan keseimbangan ini secara langsung berkontribusi pada penurunan risiko jatuh, sekaligus mendukung kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara lebih aman dan mandiri. Sehingga, *tandem walking* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi sederhana, murah, dan aplikatif dalam program rehabilitasi geriatri berbasis komunitas maupun layanan kesehatan pada keluarga dan lanjut usia.

Selain memberikan manfaat fisik, latihan *tandem walking* juga dilaporkan berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif dan berdampak pada kesehatan mental pada lansia, salah satunya pencegahan depresi. Lansia yang melakukan aktivitas berjalan dengan pola terstruktur seperti *tandem walking* mampu menstimulasi koordinasi antara sistem motorik dan kognitif, sehingga berdampak pada peningkatan perhatian, konsentrasi, serta fungsi kemandirian (Priantara, dkk, 2023). Peningkatan fungsi kognitif ini berperan dalam menjaga kesehatan mental lansia dan mengurangi risiko munculnya gejala depresi. Lanjut usia dengan karakteristik pola gerakan berjalan (*gait*) memiliki hubungan erat dengan tingkat keparahan depresi dan digunakan sebagai indikator objektif untuk menilai kondisi psikologis seseorang (Ren, dkk, 2023). Perubahan pada pola berjalan, seperti kecepatan, ritme, dan stabilitas, dapat mencerminkan kondisi emosional dan kognitif individu, sehingga memberikan gambaran menyeluruh mengenai status kesehatan fisik dan psikologis lansia. Melalui intervensi yang berfokus pada modifikasi pola berjalan, seperti *tandem walking*, memiliki potensi memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan fungsi fisik sekaligus memperbaiki kondisi mental lanjut usia. Pendekatan ini menjadi semakin relevan dalam pengembangan program rehabilitasi geriatri yang bersifat holistik, karena mampu mengintegrasikan aspek fisik, kognitif, dan psikologis dalam satu bentuk intervensi yang sederhana dan mudah diterapkan.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan secara bertahap dan terstruktur, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan: pre-test, intervensi dan post-test, serta tahap evaluasi dan pendampingan. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dengan melibatkan lansia, kader kesehatan, dan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam keberlanjutan intervensi. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak terkait, seperti perangkat desa, petugas puskesmas, serta kader posyandu lansia guna memperoleh dukungan administratif dan operasional.

Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan terdiri atas dua bagian utama, yaitu pengukuran awal (*pre-test*) dan pemberian intervensi berupa latihan menggunakan stik *walking tandem*, yang kemudian diakhiri dengan pengukuran ulang (*post-test*). Sebanyak 35 lanjut usia telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Perbandingan antara nilai pre-test dan post-test menjadi indikator efektivitas intervensi yang diberikan. Pada akhirnya, tahap evaluasi dilakukan secara komprehensif dengan menganalisis hasil pre-test dan post-test, serta pendampingan yang dilakukan oleh kader posyandu lansia dan keluarga terdekat untuk memastikan keberlanjutan dari hasil kegiatan pengabdian ini.

Keterlibatan kader dan keluarga sebagai pendamping utama diharapkan mampu menciptakan keberlanjutan program serta memperkuat pendekatan berbasis komunitas dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Secara keseluruhan, metode pelaksanaan ini dirancang tidak hanya untuk menurunkan tingkat depresi lansia, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup melalui kombinasi aktivitas fisik, dukungan sosial, dan pemberdayaan komunitas

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN (Kapital)

Hasil kegiatan telah diikuti sebanyak 35 lanjut usia dengan karakteristik peserta kegiatan, mayoritas peserta berada pada kelompok usia 61–65 tahun sebanyak 20 orang (57,2%), diikuti kelompok usia 55–60 tahun sebanyak 11 orang (31,4%), sedangkan kelompok usia lebih dari 65 tahun berjumlah 4 orang (11,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merupakan lansia awal hingga lansia madya. Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas peserta memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) sebanyak 18 orang (51,4%), diikuti Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 12 orang (35,3%), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 5 orang (14,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pendidikan dasar. Selanjutnya, status pekerjaan peserta sebagian besar peserta merupakan ibu rumah tangga sebanyak 30 orang, sedangkan 5 orang peserta sudah memasuki masa pensiun. Berdasarkan dukungan keluarga, hampir seluruh peserta memperoleh dukungan keluarga, yaitu sebanyak 29 orang, sedangkan yang tidak memperoleh dukungan keluarga sebanyak 6 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mendapatkan dukungan dari anggota keluarganya dalam mengikuti kegiatan. Adapun, jarak tempat tinggal menuju lokasi kegiatan, peserta yang memiliki jarak kurang dari 500 meter sebanyak 18 orang (51,4%), sedangkan peserta dengan jarak lebih dari 500 meter sebanyak 17 orang (48,6%). Distribusi ini menunjukkan bahwa akses peserta terhadap lokasi kegiatan relatif merata antara yang tinggal dekat maupun yang berada pada jarak yang lebih jauh.

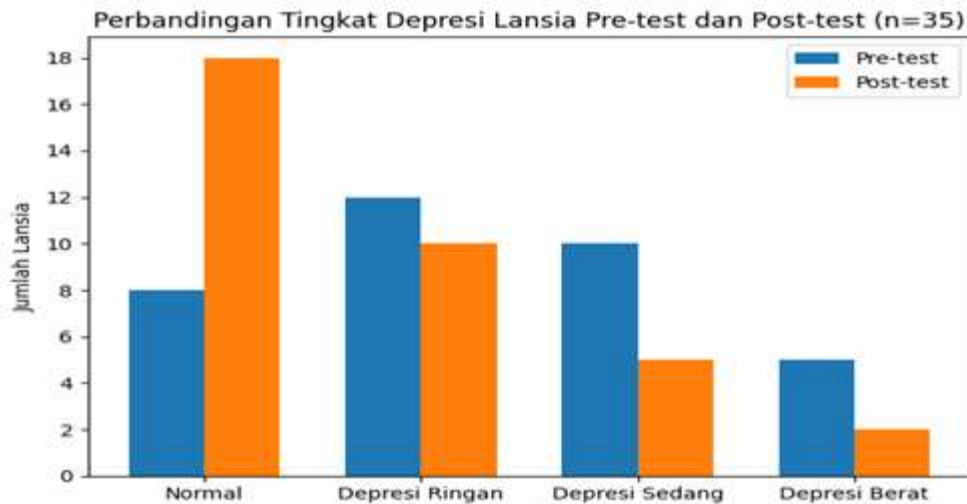
Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabmas

No	Karakteristik	Kategori	<i>f</i>	%
1	Usia	55-60 tahun	11	31,4
		61-65 tahun	20	57,2
		>66 Tahun	4	11,4
2	Pendidikan	SD	18	51,4
		SMP	12	35,5
		SMA	5	14,3
3	Pekerjaan	IRT	30	86
		Pensiunan	5	14
4	Dukungan keluarga	Ya	29	83
		Tidak	6	17
5	Jarak	< 500 meter	18	51,4
		> 500 meter	17	48,6
		Jumlah	35	100

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat depresi sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi, dapat diuraikan adanya perubahan distribusi tingkat depresi pada peserta kegiatan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori depresi ringan, yaitu sebanyak 12 orang (34,3%), diikuti kategori depresi sedang sebanyak 10 orang (28,6%), kategori normal sebanyak 8 orang (22,9%), dan depresi berat sebanyak 5 orang (14,2%). Setelah pelaksanaan intervensi, jumlah peserta dengan kondisi normal meningkat menjadi 18 orang (51,4%), sedangkan jumlah peserta yang mengalami depresi ringan menurun menjadi 10 orang (28,6%), depresi sedang menurun menjadi 5 orang (14,3%), dan depresi berat berkurang menjadi 2 orang (5,7%).

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis peserta setelah mengikuti intervensi. Peningkatan proporsi peserta dengan kategori normal dari 22,9% menjadi 51,4%, disertai dengan penurunan proporsi peserta yang mengalami depresi ringan, depresi sedang, maupun depresi berat, mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berpotensi memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat depresi pada peserta.

Tabel 2. Kategori tingkat depresi pre dan post kegiatan pengabdian



Tabel 3 Uji Wilcoxon Signed Rank Test Tingkat depresi lansia sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	Nilai Z	P-Value
Tingkat Depresi Lansia	-4,890	<0,001

Pada tabel 3 hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat depresi lansia sebelum dan sesudah pemberian intervensi ($Z = -4,890$; $p < 0,001$). Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa intervensi latihan jalan tandem dengan menggunakan alat bantu stik yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Pada gambar 1 dibawah ini merupakan kelompok lanjut usia berlatih jalan tandem dalam kegiatan posyandu lansia di kelurahan Mersi Purwokerto Timur. Kegiatan latihan jalan tandem ini untuk menjaga lansia tetap aktif, mandiri dalam beraktifitas harian dan tidak tergantung kepada anggota keluarga di rumah.



Gb 1. Kelompok lanjut usia berlatih jalan tandem

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji manfaat *tandem walking* dalam meningkatkan keseimbangan, menurunkan risiko jatuh, serta memperbaiki fungsi kognitif, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan penggunaan alat bantu seperti stik dalam latihan tersebut masih relatif terbatas, terutama yang dikaitkan dengan penanganan depresi pada lansia. Padahal, dalam praktik rehabilitasi geriatri, aspek keamanan dan rasa percaya diri menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan intervensi, khususnya pada lansia dengan keterbatasan fisik atau ketakutan terhadap risiko jatuh.

Penggunaan alat bantu berjalan (*walking aid*) seperti stik jalan tandem memiliki potensi untuk menjembatani kebutuhan tersebut. Penggunaan alat bantu berjalan juga mampu meningkatkan stabilitas, memberikan dukungan tambahan pada postur tubuh, serta meningkatkan kepercayaan diri lansia saat melakukan mobilisasi (Lee, dkk, 2023). Dengan meningkatnya rasa aman, lansia cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam latihan fisik, yang pada akhirnya dapat berdampak positif terhadap kondisi psikologis mereka, termasuk penurunan gejala depresi. Oleh karena itu, integrasi penggunaan stik dalam latihan *tandem walking* menjadi solusi yang simple dan bermanfaat karena tidak hanya mendukung aspek keselamatan dan kenyamanan, tetapi juga berpotensi meningkatkan efektivitas intervensi secara menyeluruh. Pendekatan ini membuka peluang pengembangan model latihan yang lebih adaptif, inklusif, dan aplikatif dalam upaya meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia secara bersamaan.

Di sisi lain, tantangan utama dalam pelaksanaan intervensi pada lansia dengan depresi terletak pada rendahnya motivasi serta keterlibatan keluarga dalam pendampingan latihan jalan. Sehingga, kondisi depresi seringkali menyebabkan penurunan energi, minat, dan inisiatif, sehingga lansia cenderung pasif dan enggan mengikuti program latihan secara konsisten. Hal ini menjadi hambatan serius dalam keberhasilan intervensi, karena efektivitas latihan fisik sangat bergantung pada keberlanjutan dan partisipasi aktif individu serta dukungan keluarga terdekat. Adanya hambatan motivasional merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi keberhasilan program latihan pada lansia dengan depresi (Dai, dkk, 2024). Kurangnya dorongan internal, rasa tidak percaya diri, serta kekhawatiran terhadap risiko cedera menjadi alasan umum yang menyebabkan lansia tidak optimal dalam mengikuti intervensi yang diberikan. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam perancangan intervensi yang tidak hanya menekankan aspek keamanan dan kemudahan, tetapi juga mampu meningkatkan daya tarik serta keterlibatan lansia. Pendekatan yang bersifat menyenangkan, adaptif, dan memberikan rasa aman, misalnya melalui kombinasi latihan sederhana dengan alat bantu jalan atau stik yang dilengkapi bel manual untuk minta bantuan dari orang terdekat. Dengan demikian, intervensi yang dirancang secara holistik dan berpusat pada kebutuhan lansia diharapkan mampu meningkatkan partisipasi, memperbaiki kondisi fisik, serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk penurunan gejala depresi.

Selanjutnya, tindakan latihan keseimbangan seperti *tandem walking* mempunyai dampak yang menjanjikan dalam meningkatkan stabilitas postural dan membantu menurunkan risiko jatuh pada lansia. Latihan *tandem walking* secara signifikan meningkatkan keseimbangan dinamis dan kepercayaan diri lansia dalam aktivitas sehari-hari (Utami & Sudaryanto, 2025; Lisdahayati, dkk, 2025). Adanya kesejangan atau gap yang muncul menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada aspek fisik (*balance & fall risk*), sementara aspek psikologis seperti depresi belum menjadi *outcome* utama. Padahal, penurunan fungsi fisik dan depresi pada lansia memiliki hubungan yang erat dan bersifat *bidirectional*. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan intervensi fisik dengan *outcome* kesehatan mental secara simultan. Sehingga, lansia dapat menjalani aktifitas hariannya secara mandiri dan merasa bahagia dengan kemampuan yang masih dimiliki terutama dalam memenuhi kebutuhan dasarnya seperti makan, minum, toileting, dan aktifitas fisik lainnya.

Dengan mengikuti kegiatan berbasis komunitas, para lansia diharapkan tetap aktif berinteraksi dengan sesama, tidak merasa kesepian dan mendapat dukungan semangat dari lansia lainnya. Kegiatan dalam kelompok lansia dalam latihan berbasis berjalan ringan dan santai, termasuk *walking tandem*, memiliki potensi tinggi karena sederhana, murah, dan mudah diimplementasikan. Berdasarkan hasil kegiatan sebelumnya dilaporkan adanya peningkatan keseimbangan hingga 78% melalui latihan berbasis berjalan dalam lingkup kegiatan komunitas kelompok lansia (Muhargianto, dkk, 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi sederhana yang dilakukan secara konsisten dalam setting komunitas tidak hanya berdampak pada aspek fisik, seperti keseimbangan dan pencegahan risiko jatuh, tetapi juga berpotensi memberikan manfaat psikologis melalui peningkatan kepercayaan diri dan interaksi sosial lansia. Dengan demikian, integrasi latihan *walking tandem* dalam kegiatan kelompok lansia menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif, aplikatif, dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

Keterlibatan lansia dalam kegiatan berbasis komunitas menjadi pendekatan yang strategis dalam meningkatkan kesehatan fisik, mental dan sosial. Melalui partisipasi aktif dalam kelompok, lansia tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga kesempatan untuk berinteraksi sosial secara bermakna dan

meningkatkan kesehatan mental. Latihan jalan secara bersama-sama kelompok lansia yang menggabungkan aspek fisik dan kognitif lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan fungsi lansia dibandingkan latihan sendiri atau tunggal (Huang, dkk, 2025; Segita, dkk, 2025). Interaksi ini berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*), serta memperkuat dukungan emosional antar sesama lansia. Dukungan sosial yang terbentuk dalam kelompok terbukti mampu meningkatkan motivasi dan semangat lansia untuk tetap aktif menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga secara tidak langsung berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi. Latihan jalan tandem ini juga relatif aman bagi lansia karena dapat disesuaikan dengan kemampuan individu dan dilakukan secara bertahap dengan pendampingan kader maupun keluarga ketika lansia kembali ke rumah.

Keberhasilan implementasi stik *walking tandem* pada lanjut usia dengan depresi dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, antara lain motivasi dan kemauan lansia untuk mengikuti latihan secara rutin, dukungan keluarga dan kader kesehatan, pendampingan tenaga kesehatan, serta tersedianya alat bantu yang sederhana, aman, dan mudah digunakan (Blazer & Steffens, 2020). Selain itu, latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan dapat meningkatkan keseimbangan, rasa percaya diri, mobilitas, serta interaksi sosial lansia (Sherrington et al., 2020). Aktivitas fisik secara teratur terbukti berperan dalam menurunkan gejala depresi melalui peningkatan fungsi fisik, kualitas hidup, serta perubahan fisiologis yang mendukung regulasi suasana hati dan kesehatan mental pada lanjut usia.

Di sisi lain, keberhasilan program latihan jalan tandem dapat terhambat oleh keterbatasan fisik lansia, seperti penurunan kekuatan otot, gangguan penglihatan, penyakit penyerta, serta ketakutan akan risiko jatuh yang menyebabkan rendahnya partisipasi lansia dalam latihan (Sherrington et al., 2020). Faktor psikologis, seperti kurangnya motivasi akibat depresi, serta faktor eksternal berupa keterbatasan pendamping, rendahnya dukungan keluarga, dan ketidakkonsistenan pelaksanaan latihan juga dapat mengurangi efektivitas intervensi (Blazer & Steffens, 2020). Oleh karena itu, keberhasilan implementasi memerlukan pendekatan multidisiplin yang melibatkan tenaga kesehatan, keluarga, dan kader kesehatan melalui pendampingan, edukasi, serta pemantauan latihan secara berkala agar manfaat intervensi dapat dipertahankan dalam jangka Panjang.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa implementasi penerapan stik walking tandem pada lanjut usia dengan depresi telah terlaksana dengan baik dan mendapat partisipasi aktif dari seluruh peserta. Program ini telah membantu meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara aman sekaligus mendukung kesehatan mental melalui latihan berjalan menggunakan stik walking tandem. Kegiatan ini juga membantu latihan berjalan yang aman, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun bersama kelompok di lingkungan masyarakat.

SARAN

Dukungan keluarga serta keterlibatan kader kesehatan turut menjadi faktor penting dalam mendukung keberlanjutan pelaksanaan program membantu kemandirian dan keaktifan lanjut usia. Penerapan stik walking tandem sebagai salah satu bentuk kegiatan promotif dan preventif berbasis komunitas yang mudah diterapkan di posyandu lansia maupun fasilitas pelayanan kesehatan primer sebagai upaya mendukung penuaan yang sehat (*healthy aging*) dan meningkatkan kualitas hidup lanjut usia. Untuk menjaga keberlanjutan manfaat program, disarankan agar latihan stik walking tandem dilaksanakan secara rutin 2–3 kali setiap minggu, dengan pendampingan kader dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Back, J.E., et al. (2024). Effects of dual-task resistance exercise on depression and cognition in older adults. *BMC Geriatrics Journal*. 24 (369). 1-12. Sumber: <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04942-1>
- Blazer, D. G., & Steffens, D. C. (2020). The American Psychiatric Association Publishing Textbook of Geriatric Psychiatry (6th ed.). American Psychiatric Association Publishing.
- Dai, M.L., et al. (2024). Motivational barriers in exercise among depressed older adults. *Health Care Journal*. 12 (15). 1-21 Sumber: <https://doi.org/10.3390/healthcare12151498>.
- Hartati, Handoyo & Prasetyo, H. (2025). Pemberdayaan Lanjut Usia Dalam Mengatasi Depresi Melalui Terapi Aktivitas Kelompok Jalan Tandem. *Jurnal Community of Health Development*. 6 (1). 26-36. Sumber: <https://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd/article/view/13061>
- Hayati, A., Pramukti, I., & Setiawan. (2023). The effectiveness of tandem walks on reducing the risk of falling in the elderly: A case report. *Consilium Sanitatis Journal*. 1 (2). 91-97. Sumber: <https://doi.org/10.56855/jhsp.v1i2.272>
- Huang, K., et al. (2025). Effectiveness of exercise-based interventions on depressive symptoms in older adults: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*. 26 (9). 1-19. Sumber: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2025.105583>
- Lee, D.C.A., et al. (2023). The Potential for Effect of a Six-Week Training Program for Gait Aid Use in Older People with Dementia with Unsteadiness of Gait: A Pilot Study. *Journal of Clinical Medicine*. 12 (1574). 1-17. Sumber <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36836110/>
- Lisdahayati, et al. (2025). Implementation of tandem walking and balance exercise combination for fall prevention among older adults. *Lentera Perawat*. 6 (3). 554 - 560. Sumber: <https://doi.org/10.52235/lp.v6i3.565>
- Muhargianto, D., et al. (2025). Improving dynamic and static balance in older people through walking-based exercise. *Jurnal Keolahragaan*. 11 (3). 600-615. Sumber: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i3.25249
- Nazari, T., et al. (2024). Association of depressive symptoms with gait speed and physical strength in older adults. *BMC Geriatrics*. 24 (393). 1-10. Sumber: <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04944-z>
- Prianthara, I.M.D., et al. (2023). Tandem walking exercise to improve cognitive function in the elderly. *Jurnal Keolahragaan*. 11 (2). 171-179. Sumber: <https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.58001>
- Ren, M., et al. (2023). Depression risk recognition via gait analysis. *ArXiv Journal*. Cornell University. 1-12. Sumber: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2310.06283>
- Segita, R., et al. (2025). Dynamic balance improvement among the elderly using dual-task exercise. *Journal of Community Health Studies*. 5 (1). 37-42. Sumber: <https://doi.org/10.47679/jchs.202592>
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., et al. (2020). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *British Journal of Sports Medicine*, 54(15), 885–891.
- Utami, A.R., & Sudaryanto, W.T. (2025). Tandem walking exercise improves dynamic balance in elderly. *Indonesian Physiotherapy Journal*. 13 (1). 43-47. Sumber: <https://doi.org/10.24843/mifi.000609>
- Weng, W.H., et al. (2024). Effects of physical training on depression in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Nutrition, Health & Aging*. 28 (6). 1-10. Sumber: <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100237>
- Yin, H., et al. (2023). The relationship between frailty, walking ability, and depression in elderly people. *Journal Medicine (Baltimore)*. 102 (45). Hal 1-8. Sumber: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37960734/>