

ABSTRAK

Liza Dwi Januaryana NIM. E2013030 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen pembimbing 1. Mulyanto, SSt.Ft.M.Kes 2. Wahyuni,SKM,,M.Kes.,M.M
PENGARUH LATIHAN KETAHANAN PADA <i>PLANTAR FLEKSOR ANKLE</i> TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA “NGUDI WARAS” X RT 03 RW 10 JAGALAN JEBRES	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan: Penuaan dapat menyebabkan perubahan fisiologis sistem <i>musculoskeletal</i> yang bervariasi, salah satu diantaranya adalah perubahan struktur otot. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia, maka akan meningkatkan risiko jatuh pada lansia.</p> <p>Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh latihan ketahanan <i>plantar fleksor ankle</i> terhadap risiko jatuh pada lansia di posyandu lansia “Ngudi Waras” x rt 03 rw 10 Jagalan Jebres.</p> <p>Metode: Penelitian ini menggunakan <i>Quasy Eksperiment Design</i>, dengan rancangan <i>One Group Pre Test-Post Test Design</i>. Pengambilan sampel dengan teknik <i>purposive sampling</i> dengan jumlah sampel 38 terdiri dari 6 orang laki-laki dan 32 orang perempuan. Analisa data dengan <i>Paired T-Test</i>.</p> <p>Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh latihan ketahanan <i>plantar fleksor ankle</i> terhadap risiko jatuh pada lansia dengan nilai signifikansi sebesar 0,025 ($p < 0,05$).</p> <p>Kesimpulan: Ada pengaruh latihan ketahanan <i>plantar fleksor ankle</i> terhadap risiko jatuh pada lansia dengan menggunakan skala <i>morse</i> jatuh.</p>	
Kata kunci: Jatuh, Latihan ketahanan <i>plantar fleksor ankle</i> , Skala <i>Morse</i> Jatuh, Lansia	