

PENGARUH KOMBINASI *OTAGO EXERCISE* DAN *SWISS BALL EXERCISE* TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA

Walida Putri Tsalitsa¹, Rini Widarti²

walidaputri3@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Proses penuaan pada umumnya akan ditandai dengan berbagai penurunan fungsi suatu organ tubuh. Ketika memasuki umur tua, akan terjadi penurunan fisiologis yang akan menimbulkan gangguan degeneratif. Salah satu gangguan degeneratif tersebut adalah penurunan keseimbangan pada lansia yang akan mengakibatkan risiko jatuh pada lansia. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Otago Exercise* dan *Swiss Ball Exercise* terhadap risiko jatuh pada lansia. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Eksperimen semu (*Quasy Experimental*) dan desain penelitian menggunakan one group pre test and post test without control group. Dengan jumlah sampel sebanyak 22 subyek. Instrument penelitian menggunakan kuisisioner, pengukuran *Morse Fall Scale*. Intervensi yang digunakan kombinasi *Otago Exercise* dan *Swiss Ball Exercise* dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kombinasi *Otago Exercise* dan *Swiss Ball Exercise* terhadap risiko jatuh pada lansia dengan nilai ($p=0,012$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pada pemberian kombinasi *Otago Exercise* dan *Swiss Ball Exercise* terhadap risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: *Otago Exercise*, *Swiss Ball Exercise*, risiko jatuh dan lansia.