

PENGARUH PEMBERIAN *DUAL TASK TRAINING* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Puteri Nabila Candraningtyas, Asita Rohmah Mutnawasitoh

Puterinabila1102@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surrakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Jatuh didefinisikan sebagai kehilangan keseimbangan yang tidak disengaja sehingga menyebabkan seseorang secara tidak siap. Risiko jatuh pada lansia berkaitan dengan penurunan keseimbangan yaitu lansia tidak dapat mengontrol keseimbangan pada postur tubuh saat posisi dinamis maupun statis serta gangguan gaya berjalan. Kontrol keseimbangan yang buruk dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis sehingga mengganggu kemandirian dan berkontribusi pada risiko jatuh dan cedera. *Dual task training* merupakan latihan dimana subjek diberikan instruksi untuk mengerjakan 2 tugas secara bersamaan. Intervensi yang menggabungkan tugas motorik dan kognitif dilakukan secara bersamaan yang memungkinkan terjadinya peningkatan rekognisi terhadap gangguan yang terjadi serta mempercepat proses pengembalian fungsi tubuh. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian *dual task training* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, eksperimen semu Quasy Experimental Pre-Post Test With Control Group Design dengan jumlah subjek 26 subjek. Instrument penelitian menggunakan kuesioner, wawancara, dan pengukuran risiko jatuh dengan TUGT. Intervensi *dual task training* pada lansia dilakukan 3x seminggu dalam 4 minggu. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian dual task training terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia dengan nilai signifikansi $p = 0.008$ ($p < 0.05$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pada subjek setelah diberikan intervensi berupa *dual task training*.

Kata Kunci: Risiko Jatuh, *Dual Task Training*, TUGT