

**PENGARUH PEMBERIAN *OTAGO HOME EXERCISE PROGRAMME*  
TERHADAP PENURUNAN RESIKO JATUH PADA LANSIA  
DI PANTI ‘AISYIYAH SUMBER BALUARTI  
SURAKARTA**

Muhammad Pamungkas Adi Surya\*, Rina Sri Widayati\*\*, Yudha Wahyu  
Putra\*\*\*

[pamungkassurya1@gmail.com](mailto:pamungkassurya1@gmail.com)

STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Seiring bertambahnya usia banyak perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya penurunan fungsi fisiologis yang mengakibatkan terjadinya gangguan degeneratif yaitu penurunan fungsi keseimbangan dan peningkatan resiko jatuh. Angka kejadian jatuh pada pasien dengan usia lebih dari 65 tahun sebesar 30 %, dan usia lebih dari 80 tahun sebesar 50 % setiap tahunnya. Salah satu modalitas fisioterapi dalam kasus ini dengan pemberian latihan. *Otago Home Exercise Programme* adalah program latihan untuk lansia yang didesain khusus untuk mengurangi kejadian jatuh, dengan cara meningkatkan kekuatan anggota gerak bawah, meningkatkan keseimbangan dan memberikan latihan jalan. **Tujuan;** Mengetahui adanya pengaruh *Otago Home Exercise Programme* terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia. **Metode;** Penelitian kuantitatif jenis *pre-experimental design* dengan teknik *one group pre-test dan post-test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 17 lansia. Instrument penelitian menggunakan TUG (*Time Up and Go test*). **Hasil;** Hasil uji *Wilcoxon* diketahui bahwa data dari nilai TUG sebelum dan sesudah diberikan *otago home exercisi programme* diperoleh signifikansi sebesar  $p=0,025$  ( $p<0,05$ ). **Kesimpulan;** Terdapat pengaruh pemberian *otago home exercise programme* terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia di Panti ‘Aisyiyah Sumber Baluarti Surakarta.

**Kata Kunci;** *Resiko jatuh, lansia, time up and go test, otago home exercise programme*

**Keterangan :**

- \* : Mahasiswa DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
- \*\* : Dosen DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
- \*\*\* : Dosen DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta