

ABSTRAK

PENGARUH OTAGO *EXERCISE PROGRAM* TERHADAP RISIKO JATUH LANSIA DI DESA GELANG, KABUPATEN SIDOARJO

Dwi Miftakhurroiba Rahma¹, Minarti², Adin Mu"afiro³, Sri Utami⁴
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya
e-mail: dwimiftar@gmail.com

Peningkatan usia membawa konsekuensi berupa proses degeneratif yang membuat lansia lebih rentan mengalami jatuh. Hal ini tidak terlepas dari berbagai penurunan fungsi tubuh, mulai dari melemahnya otot, perubahan postur, gangguan koordinasi, sampai adanya akumulasi lemak di area tertentu. Akibatnya, keseimbangan lansia menjadi terganggu, yang meningkatkan risiko terjatuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Otago Exercise Program* terhadap risiko jatuh lansia di Desa Gelang, Kabupaten Sidoarjo.

Desain penelitian ini memanfaatkan desain pra-eksperimen *one-group pre-test post-test*. Sampel yang dianalisis sebesar 30 responden dengan memakai teknik *purposive* untuk mengambil sampel dari populasi yang terdiri dari seluruh lansia di wilayah RT 1, 2, 3, RW 4 di Desa Gelang, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo sebesar 73 orang lansia. Risiko jatuh lansia diposisikan sebagai variabel dependen penelitian dengan *Otago Exercise Program* sebagai variabel independennya. Intervensi yang diberikan adalah *Otago Exercise Program* yang dilakukan sebanyak 12 sesi selama empat minggu. Pengaplikasian kuesioner tes *Timed Up and Go* (TUG) dipakai sebagai Instrumen dengan kegunaan mengukur risiko jatuh lansia. Analisis statistik yang dipakai adalah uji Wilcoxon.

Hasil penelitian memberikan informasi adanya kontribusi yang signifikan antara pemberian *Otago Exercise Program* terhadap risiko jatuhnya lansia, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,005$). Temuan ini memperkuat bahwa intervensi *Otago Exercise Program* berpengaruh terhadap risiko jatuhnya lansia di Desa Gelang, Kabupaten Sidoarjo. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan keterlibatan variabel perancu, seperti kekuatan otot, keseimbangan dinamis, dan kualitas hidupnya lansia untuk memperkuat hasil penelitian.

Kata kunci: Lansia, *Otago Exercise Program*, Risiko Jatuh

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE OTAGO EXERCISE PROGRAM ON THE RISK OF FALLS AMONG ELDERLY IN GELANG VILLAGE, SIDOARJO REGENCY

Dwi Miftakhurroiba Rahma¹, Minarti², Adin Mu'afiro³, Sri Utami⁴
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya
e-mail: dwimiftar@gmail.com

Aging brings consequences in the form of degenerative processes that make the elderly more susceptible to falls. This is inseparable from various declines in body function, ranging from muscle weakness, changes in posture, impaired coordination, and the accumulation of fat in certain areas. As a result, balance becomes impaired in the elderly, increasing the risk of falls. The purpose of this study was to determine the effect of the Otago Exercise Program on fall risk in the elderly in Gelang Village, Sidoarjo Regency.

This study utilized a one-group pre-test post-test pre-experimental design. A sample of 30 respondents was analyzed using a purposive sampling technique to draw a sample from a population consisting of all elderly residents in neighborhood units (RT) 1, 2, 3, and community unit (RW) 4 in Gelang Village, Tulangan District, Sidoarjo Regency, amounting to 73 elderly individuals. Fall risk in the elderly served as the dependent variable, with the Otago Exercise Program as the independent variable. The intervention, the Otago Exercise Program, was administered in 12 sessions over four weeks. The Timed Up and Go (TUG) questionnaire was used as an instrument to measure fall risk in the elderly. The statistical analysis used was the Wilcoxon test.

The results of the study indicate a significant contribution between the Otago Exercise Program and the risk of falls in the elderly, with a p-value of 0.000 ($p < 0.005$). This finding confirms that the Otago Exercise Program intervention has an effect on the risk of falls in the elderly in Gelang Village, Sidoarjo Regency. Future researchers may consider the involvement of interrelated variables such as muscle strength, dynamic balance, and quality of life in the elderly to strengthen the study results.

Keywords: Elderly, Otago Exercise Program, Risk of Falling