

ABSTRAK

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT KOMBINASI (LKOK)
DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS ARJASA KABUPATEN JEMBER**

Penelitian *Quasy Eksperimental*

Triana Ramadhani Putri

trianaramadhaniputri@gmail.com

Pendahuluan: Tiga puluh persen lansia memiliki resiko tinggi jatuh. Kejadian jatuh pada lansia disebabkan oleh penurunan fungsi pada lansia. Latihan Kekuatan Otot Kombinasi (LKOK) diketahui dapat meningkatkan kekuatan ekstremitas bawah, persendian, *gait*, keseimbangan, dan postural hipotensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh LKOK terhadap risiko jatuh pada lansia. **Metode:** Penelitian ini dilaksanakan secara *cross sectional*. Responden penelitian ini melibatkan 40 orang lansia yang didapatkan secara *simple random*. Responden kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara acak dengan undian (perlakuan dan kontrol). Uji pada penelitian ini menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dan *Mann Whitney* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan (beda *pre test post test*) setiap kelompok dan menganalisa perbandingan antara kedua kelompok. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan di antara kedua kelompok ($p=0,002$). Uji *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa LKOK dapat mengurangi resiko jatuh ($p \text{ value}=0,02$), meningkatkan kekuatan otot dan persendian ($p \text{ value}=0,003$), keseimbangan dan gaya berjalan ($p \text{ value}=0,011$), dan postural hipotensi ($p \text{ value}=0,007$). **Pembahasan:** Penelitian ini membuktikan bahwa LKOK melatih keseimbangan dan memperbaiki gaya berjalan, memperlambat terjadinya pengurangan massa otot dan melatih persendian, dan memberikan dampak pada fungsi jantung terutama tekanan darah sehingga kejadian jatuh pada lansia dapat dihindari. Penelitian selanjutnya diharapkan mengendalikan faktor penyakit yang meningkatkan resiko jatuh.

Kata kunci: latihan kekuatan otot kombinasi, resiko jatuh, lansia