

ABSTRAK

**PENGARUH CAWTHORNE-COOKSEY EXERCISE TERHADAP RESIKO
JATUH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA
MAGETAN**

Penelitian *Pre-Experiment* di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
Surabaya

Oleh: Gillang Eka Prasetya

Pendahuluan: Jatuh pada usia lanjut merupakan isu utama untuk petugas kesehatan di dunia. Morbiditas tertinggi terjadi pada usia lebih dari 65 tahun. Penurunan fungsi sistem vestibular pada lansia mengakibatkan gangguan keseimbangan dan peningkatan resiko jatuh. Tujuan dari penelitian adalah untuk menganalisis perbedaan skor resiko jatuh, skor keseimbangan, *Knee Pess Reflex* (KPR), dan *Ankle Pess Reflex* (APR) sebelum dan sesudah pemberian latihan *Cawthorne-Cooksey* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan. **Metode:** Desain penelitian ini *pre experiment* dengan pendekatan *one group pretest-post test*, dengan *Total Sampling* sejumlah 20 orang. Variabel independen adalah latihan *Cawthorne-Cooksey*, variabel dependen adalah skor resiko jatuh, skor keseimbangan, KPR, dan APR. Pengambilan data menggunakan *Berg Balance Scale* untuk Resiko jatuh, *Performance-Oriented Mobility Assesment* untuk keseimbangan, dan pemeriksaan ketuk tendon untuk KPR dan APR. Uji statistik menggunakan *paired t-test* $p < 0,05$ untuk resiko jatuh, *wilcoxon signed rank test* $p < 0,05$ untuk variabel Keseimbangan, KPR, dan APR.. **Hasil dan Analisa:** Terdapat perbedaan skor resiko jatuh nilai $p = 0,002 < (0,05)$, skor keseimbangan nilai $p = 0,014 < (0,05)$, KPR nilai $p = 0,025 < (0,05)$, dan APR nilai $p = 0,025 < (0,05)$. Hasil uji statistik tersebut berarti ada pengaruh latihan *Cawthorne-Cooksey* terhadap resiko jatuh pada lansia. **Diskusi:** Penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Cawthorne-Cooksey* melatih keseimbangan dan meningkatkan stabilitas postural sehingga mengurangi skor resiko jatuh pada lansia. Diharapkan latihan *Cawthorne-Cooksey* dapat digunakan sebagai metode alternatif dalam upaya pencegahan jatuh pada pada lansia di panti sosial.

Kata kunci: latihan keseimbangan, resiko jatuh, lansia.