PERBEDAAN PENGARUH *RETROWALKING EXERCISE* DAN *FORWARD STEPPING* TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA

Muhammad Hammam Izzuddin[1], Alinda Nur Ramadhani[2]

hammamizzudin@gmail.com

[1,2]Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh seperti berkurangnya kekuatan otot dan kontraksi otot, perubahan fungsional pada otot-otot, serta penurunan fleksibilitas, yang semuanya dapat menyebabkan melemahnya kontrol postural dan stabilitas saat bergerak, sehingga akhirnya memengaruhi keseimbangan dan risiko jatuh. Aktivitas seperti *retrowalking exercise* dikategorikan sebagai *closed kinetic chain exercise* yang efektif dalam membantu meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah serta keseimbangan tubuh manusia dan *forward stepping* adalah salah satu jenis latihan keseimbangan untuk lansia penguatan otot punggung bawah dan otot bokong. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan pengaruh *retrowalking exercise* dan *forward stepping* terhadap risiko jatuh pada lansia. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian *quasi eksperimental* menggunakan rancangan penelitian *two grup pre-test and post-test design* dan sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling.* Penelitian dilaksanakan di Posyandu Menur XI, Kaplingan, Jebres, Surakarta. Dengan jumlah subjek 56 responden lansia dengan risiko jatuh. Pengukuran risiko jatuh menggunkan *Time Up and Go Test.* **Hasil:** Analisis pengaruh menggunakan uji *Wilcoxon* dengan hasil *retrowalking exercise* nilai p = 0.001 (p<0.05) sedangkan *forward stepping* didapatkan hasil didapatkan nilai p= 0,005 (p<0,05), perbedaan pengaruh menggunakan uji *Mann Whitney* menunjukan nilai signifikansi p=0.038 (p<0,05). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan pengaruh *retrowalking exercise* dan *forward stepping* terhadap risiko jatuh pada lansia, dengan *retrowalking exercise* (p=0,001) didapatkan lebih efektif dibandingkan dengan *Forward stepping* (p=0,005) terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

Kata kunci: *Retrowalking exercise, forward Stepping.* risiko jatuh, *time up and go test*