EFEKTIVITAS *DUAL TASK TRAINING MOTORIK- KOGNITIF* UNTUK PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Shernia Wahyu Utami[1], Hapsari Cahyaningrum[2]

shernuautami12@gmail.com

[1.2]Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses penuaan pada lansia menyebabkan penurunan fungsi fisiologis seperti berkurangnya kekuatan otot, gangguan sistem saraf, dan penurunan keseimbangan yang meningkatkan risiko jatuh. Salah satu intervensi untuk penurunkan risiko jatuh adalah *Dual Task Training* motorik-kognitif, yang menggabungkan latihan fisik dan tugas kognitif secara bersamaan. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas pemberian *Dual Task Training* motorik-kognitif terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental* menggunakan rancangan *one grub pre-test and post-test without control group.* dengan jumlah sampel 33 responden lansia di Posyandu Lansia ILP 6 SPM Bibis Luhur. Karakteristik responden didominasi oleh perempuan (78,8%) dan kelompok usia 60-69 tahun (66,7%). Instrumen pengukuran risiko jatuh menggunakan *Time Up Go Test* (TUGT) dan fungsi kognitif menggunakan *Mini-Mental State Examination* (MMSE). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0{,}004$ ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *Dual Task Training* motorik-kognitif terhadap penurunan risiko jatuh. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *Dual Task Motorik Kognitif* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia

Kata Kunci: *Dual Task Training*, Lansia, Motorik-Kognitif, Risiko Jatuh, *Time Up Go Test* (TUGT).