

ABSTRAK

Annisa Fadilah¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

Penerapan *Tandem Walking Exercise* untuk Meningkatkan Keseimbangan dan Mengurangi Risiko Jatuh pada Lansia di PPSLU Bisma Upakara Pemalang

Latar Belakang: Proses penuaan pada lansia menyebabkan penurunan fungsi tubuh seperti melemahnya otot, kaku sendi, dan gangguan keseimbangan, sehingga meningkatkan risiko jatuh. Jatuh dapat menyebabkan cedera hingga hilangnya kemandirian. Pencegahan jatuh penting dilakukan, salah satunya melalui *tandem walking exercise* yang bertujuan untuk melatih keseimbangan dan kekuatan otot, serta mengurangi risiko jatuh. Lansia dengan keterbatasan gerak, memiliki gangguan keseimbangan, dan riwayat jatuh dapat diberikan intervensi *tandem walking* karena dapat membantu meningkatkan keseimbangan, memperkuat otot, dan mengurangi risiko jatuh.

Metode: Studi kasus ini menggunakan *evidence based practice* yang telah disesuaikan yaitu penerapan *tandem walking exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia. Sampel pada studi kasus ini adalah satu responden dengan mengukur keseimbangan dan risiko jatuh sebelum dan setelah dilakukan tindakan.

Hasil: Hasil penerapan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *tandem walking exercise*, skor keseimbangan yaitu 36 dan skor risiko jatuh 55. Setelah dilakukan tindakan selama sehari enam kali dalam kurun waktu tiga hari, didapatkan skor keseimbangan menjadi 42, dan skor risiko jatuh menjadi 40 .

Simpulan: penerapan *tandem walking exercise* efektif dilakukan untuk lansia karena mampu meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh.

Kata Kunci: *jatuh, keseimbangan, lansia, tandem walking*

Daftar Pustaka: 30 (2019-2025)

ABSTRACT

Annisa Fadilah¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

Improving Balance and Reducing Fall Risk in the Elderly Through Tandem Walking Exercise at Bisma Upakara Pemalang PPSLU: A case study

Background: The aging process in the elderly leads to a decline in bodily functions, including muscle weakness, joint stiffness, and balance disorders, which in turn increase the risk of falls. Falls in the elderly can lead to injuries and a loss of independence. Fall prevention is essential, and one effective method is tandem walking exercises, which help improve balance, strengthen muscles, and reduce the risk of falls. Tandem walking exercises can be given to elderly patients with limited mobility, balance disorders, or a history of falls, as they help improve balance, strengthen muscles, and reduce fall risk.

Method: This case study applies an adapted evidence-based practice, namely tandem walking exercises, to improve balance and reduce the risk of falls in the elderly. One respondent participated in this study; balance and fall risk were measured before the intervention was given.

Result: The results showed that before the tandem walking exercise, the respondent had a balance score of 36 and a fall risk score of 55. After performing the exercise six times daily for three days, the balance score increased to 42, and the fall risk score decreased to 40.

Conclusion: The implementation of tandem walking exercise is effective for the elderly as it can improve balance and reduce the risk of falling.

Keywords: *fall, balance, elderly, tandem walk*

Bibliography: 30 (2019-2025)