

ABSTRAK
**PENGARUH INTERVENSI KOMBINASI SENAM TERA DAN JALAN
TANDEM TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI
POSYANDU MARGOSARI 7 DESA LEDUG**

Sherly Amanda Hapsari, Sidik Awaludin, Galih Noor Alivian

Latar Belakang: Proses penuaan menyebabkan penurunan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk menurunkan risiko jatuh, salah satunya melalui intervensi kombinasi senam tera dan jalan tandem. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam tera dan jalan tandem terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental pretest-posttest with control group design* pada 34 lansia yang dibagi menjadi kelompok eksperimen ($n=17$) dan kelompok kontrol ($n=17$). Kelompok eksperimen diberikan intervensi kombinasi senam tera dan jalan tandem, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Risiko jatuh diukur menggunakan *Tinetti Balance Assessment Tool* (TBAT). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, *Paired t-Test*, dan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat signifikansi ($p=0,05$).

Hasil: Sebanyak 34 lansia mengikuti penelitian yang dibagi menjadi kelompok eksperimen ($n=17$) dan kontrol ($n=17$). Median usia 66 tahun, mayoritas perempuan, dan pendidikan terbanyak SMA. Hasil uji *Wilcoxon* kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan bermakna dengan nilai signifikansi ($p<0,001$), sedangkan hasil uji *Paired t-Test* kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna dengan nilai $p=0,332$. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antar kelompok ($p=0,001$).

Kesimpulan: Kombinasi senam tera dan jalan tandem berpengaruh terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia, sehingga latihan ini direkomendasikan sebagai intervensi alternatif untuk menurunkan risiko jatuh.

Kata kunci: Jalan Tandem, Lansia, Risiko Jatuh, Senam Tera

ABSTRACT
**THE EFFECT OF COMBINED TERA GYMNASTICS AND TANDEM
WALKING ON FALL RISK REDUCTION IN OLDER ADULTS IN
POSYANDU MARGOSARI 7 DESA LEDUG**

Sherly Amanda Hapsari, Sidik Awaludin, Galih Noor Alivian

Background: The aging process causes a decline in muscle strength and body balance, which can increase the risk of falls in the elderly. Effective and safe non-pharmacological interventions are needed to reduce fall risk, one of which is a combination intervention of tera gymnastics and tandem walking. This study aimed to determine the effect of a combination of tera gymnastics and tandem walking on reducing fall risk in the elderly.

Methods: This study used a *quasi-experimental pretest-posttest with control group design* involving 34 elderly participants divided into an experimental group (n=17) and a control group (n=17). The experimental group was given a combination intervention of tera gymnastics and tandem walking, while the control group did not receive any intervention. Fall risk was measured using the *Tinetti Balance Assessment Tool* (TBAT). Data analysis was performed using the Wilcoxon test, *Paired t-Test*, and *Mann-Whitney* test with a significance level of ($p < 0.05$).

Results: A total of 34 elderly participants were included in the study, divided into an experimental group (n=17) and a control group (n=17). The median age was 66 years, the majority were female, and the highest level of education was senior high school. The Wilcoxon test results in the experimental group showed a significant difference with a significance value of ($p < 0.001$), while the *Paired t-Test* results in the control group showed no significant change with a $p = 0.332$. The *Mann-Whitney* test showed a significant difference between groups ($p = 0.001$).

Conclusion: The combination of tera gymnastics and tandem walking has an effect on reducing fall risk in older adults; therefore, this exercise is recommended as an alternative intervention.

Keywords: Fall Risk, Older Adults, Tandem Walking, Tera Gymnastics