

STRATEGI PENINGKATAN MOBILITAS FISIK DAN PENCEGAHAN JATUH PADA LANSIA DI BPSTW BUDI LUHUR DINAS SOSIAL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Rahma Fauziya Azzahra¹, Dr.Sujono Riyadi, M.Kes¹, Sidik Prayitno, S.Kep¹

Email : zyaraahma12@gmail.com

INTISARI

- Latar Belakang** : Lansia mengalami penurunan kondisi fisik yang dapat menyebabkan gangguan mobilitas dan meningkatkan risiko jatuh.
- Tujuan Penelitian** : Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan strategi peningkatan mobilitas fisik dan pencegahan jatuh pada lansia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.
- Metode Penelitian** : Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan dengan intervensi dukungan mobilisasi dan latihan keseimbangan *Tandem Stance Exercise* selama enam hari.
- Hasil Penelitian** : Hasil menunjukkan adanya peningkatan mobilitas fisik dan penurunan risiko jatuh berdasarkan *Morse Fall Scale (MFS)*, dari skor 65 (risiko tinggi) menjadi 45 (risiko rendah). Selain itu, pasien mengalami peningkatan stabilitas postural dan kepercayaan diri dalam bergerak.
- Kesimpulan** : Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia. Disarankan agar latihan keseimbangan dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Lansia, Mobilitas Fisik, Risiko Jatuh, *Tandem Stance Exercise*, Pencegahan Jatuh.

1 Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

2 Dosen Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

3 Pembimbing Lahan BPSTW Budi Luhur Dinas Sosial Yogyakarta

STRATEGI PENINGKATAN MOBILITAS FISIK DAN PENCEGAHAN JATUH PADA LANSIA DI BPSTW BUDI LUHUR DINAS SOSIAL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Rahma Fauziya Azzahra¹, Dr.Sujono Riyadi, M.Kes¹, Sidik Prayitno, S.Kep¹

Email : zyaraahma12@gmail.com

ABSTRACT

- Background** : The elderly experience a decrease in physical condition that can cause mobility impairment and increase the risk of falls.
- Objective** : This study aims to implement strategies to increase physical mobility and prevent falls in the elderly at BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.
- Methods** : The method used was nursing care with intervention of mobilization support and balance exercises Tandem Stance Exercise for six days.
- Result** : The results showed an increase in physical mobility and a decrease in fall risk based on the Morse Fall Scale (MFS), from a score of 65 (high risk) to 45 (low risk). In addition, patients experience increased postural stability and confidence in movement.
- Conclusion** : This intervention has been shown to be effective in improving balance and reducing the risk of falls in the elderly. It is recommended that balance exercises be carried out regularly to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: elderly, physical mobility, risk of falling, Tandem Stance Exercise, fall prevention.

1 Student of Nursing Profession at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2 Lecturer of Nursing Profession at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3 Land Supervisor BPSTW Budi Luhur DIY Social Service