

ABSTRAK

Latar belakang. *Frailty* merupakan sindroma geriatri bersifat multipatologi yang dapat meningkatkan kejadian jatuh. Penilaian risiko jatuh penting dilakukan sejak fase *pre-frail*. Latihan yang umum dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia adalah senam lansia. Salah satu inovasi yang dikembangkan dalam manajemen *frailty* dan pencegahan jatuh yaitu latihan multikomponen Vivifrail. Latihan Vivifrail terdiri atas semua komponen kebugaran dengan pendekatan individual. Namun, latihan Vivifrail belum rutin dilakukan di Indonesia dan belum ada penelitian yang membandingkan efek senam lansia dengan latihan Vivifrail.

Tujuan. Menilai perbedaan efek latihan multikomponen Vivifrail terhadap risiko jatuh dengan skor TUG pada lansia *pre-frail* dibandingkan dengan senam lansia di komunitas posyandu lansia.

Metode. Penelitian ini merupakan *randomized controlled trial* pada 27 lansia *pre-frail* di Posyandu Lansia Kelurahan Randusari, Semarang. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol (n=13) yang diberikan senam lansia 3x/minggu selama 4 minggu, sedangkan kelompok intervensi (n=14) diberikan latihan multikomponen Vivifrail *passport C* selama 4 minggu terdiri atas latihan penguatan, keseimbangan, fleksibilitas 3x/minggu dan latihan aerobik 5x/minggu. Penilaian risiko jatuh dengan tes TUG sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok.

Hasil. Terdapat penurunan rerata skor TUG yang signifikan sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol ($p=0,001$) dan kelompok intervensi ($p=0,001$). Penurunan rerata selisih skor TUG berbeda secara bermakna antar kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p<0,001$).

Simpulan. Latihan multikomponen Vivifrail mengurangi risiko jatuh lansia *pre-frail* dengan penurunan skor TUG yang bermakna dibandingkan senam lansia.

Kata kunci: *frailty*, *pre-frail*, latihan multikomponen Vivifrail, senam lansia, risiko jatuh