

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**Peran Fisioterapi dalam Meningkatkan
Kemandirian Lansia melalui Penilaian Mobilitas
Fungsional Menggunakan Timed Up and Go Test**

Ftr. Catherine Hermawan Salim, S.Ft, M.M

Astrid Komala Dewi, SST.Ft., M.M

Paramita Boni Lestari, M.K.M

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA
2026**

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, kami panjatkan puji dan terima kasih ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan dalam berbakti kepada masyarakat. Makalah ini merupakan hasil dari kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang kami laksanakan dengan penuh semangat dan dedikasi. Dalam kesempatan ini, kami ingin menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Sekolah Tinggi, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan bagi kami untuk menjalankan program pengabdian masyarakat ini. Tanpa bantuan dan fasilitas yang diberikan, upaya kami dalam memberikan kontribusi bagi masyarakat tidak akan terwujud. Kami juga ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada masyarakat yang telah menjadi subjek dan penerima manfaat dari kegiatan pengabdian ini. Partisipasi dan dukungan yang diberikan oleh masyarakat menjadi pendorong utama bagi kami untuk terus bergerak maju dalam mengimplementasikan program-program pengabdian. Terakhir, kami menyadari bahwa makalah ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan guna perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang.

Semoga makalah ini dapat memberikan manfaat dan menjadi inspirasi bagi upaya-upaya pengabdian masyarakat selanjutnya. Mari kita terus bersama-sama berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mewujudkan perubahan yang positif bagi bangsa dan negara.

Terima kasih.

Jakarta, 30 April 2026

(Catherine Hermawan Salim)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

KATA PENGANTARi

DAFTAR ISIii

BAB I PENDAHULUAN 4

1.1 Latar Belakang 4

1.2 Identifikasi Dan Rumusan Masalah 5

1.3 Tujuan Pengabdian Masyarakat 5

1.4 Manfaat Pengabdian Masyarakat 6

BAB II KERANGKA PERMASALAHAN8

2.1 Lansia dan Permasalahan Fungsional9

2.2 Kemandirian Lansia10

2.3 Mobilitas Fungsional pada Lansia 11

2.4 Peran Fisioterapi pada Lansia 12

2.5 *Timed Up and Go Test* (TUG Test) 13

2.6 Hubungan Penilaian Mobilitas Fungsional dengan Kemandirian Lansia 15

2.7 Prosedur Pemeriksaan Melakukan Pemeriksaan *Timed up and Go Test* 17

2.8 Interpretasi Hasil 20

2.9 Kelebihan dan Keterbatasan22

2.10 Kerangka Pemecahan Masalah 24

BAB III METODE PELAKSANAAN KEGIATAN 18

3.1 Pelaksanaan Kegiatan 18

BAB IV BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN 23

4.1 Anggaran Biaya 23

4.2 Jadwal Pelaksanaan 24

BAB V Pembahasan 25

BAB VI Penutup 27

DAFTAR PUSTAKA 30

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa jatuh merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada lansia. Oleh karena itu, deteksi dini gangguan keseimbangan sangat diperlukan agar dapat dilakukan intervensi pencegahan maupun rehabilitasi yang tepat. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah populasi lansia terus meningkat, baik secara global maupun di Indonesia.

Proses penuaan merupakan suatu kondisi alami yang ditandai dengan menurunnya kapasitas sistem muskuloskeletal, neuromuskular, dan sensorik. Penurunan ini seringkali berdampak langsung pada kemampuan lansia dalam melakukan gerakan fungsional seperti bangkit dari duduk, berjalan, berbalik arah, dan mempertahankan keseimbangan. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, lansia berisiko mengalami ketergantungan terhadap orang lain serta peningkatan kejadian jatuh yang dapat menyebabkan cedera serius. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis seperti penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi gerak. Kondisi ini berdampak pada menurunnya mobilitas fungsional dan kemandirian dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (*Activity of Daily Living/ADL*), serta meningkatkan risiko jatuh yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia.

Mobilitas fungsional merupakan kemampuan individu untuk bergerak secara mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti berdiri, berjalan, berbalik, dan duduk kembali. Penurunan mobilitas fungsional pada lansia seringkali tidak terdeteksi secara dini karena kurangnya penilaian objektif di tingkat komunitas. Oleh karena itu, diperlukan alat ukur yang sederhana, valid, dan mudah diaplikasikan untuk menilai risiko penurunan fungsi gerak pada lansia. *Timed Up and Go Test* (TUG Test) merupakan salah satu instrumen penilaian mobilitas fungsional yang banyak digunakan pada populasi lansia. Tes ini mampu menggambarkan kemampuan keseimbangan dinamis, kecepatan berjalan, dan koordinasi gerak, serta efektif dalam mengidentifikasi risiko jatuh. Penggunaan TUG Test dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi langkah awal dalam skrining kondisi fungsional lansia.

Timed Up and Go Test (TUG Test) merupakan alat ukur fungsional yang praktis dan efisien untuk menilai kemampuan mobilitas lansia. Tes ini mencerminkan integrasi antara kekuatan otot ekstremitas bawah, keseimbangan dinamis, serta kemampuan berjalan. Penerapan TUG Test dalam kegiatan pengabdian masyarakat memungkinkan fisioterapis untuk melakukan skrining awal terhadap kondisi mobilitas lansia sekaligus memberikan gambaran risiko fungsional secara objektif. Di tingkat komunitas, masih banyak lansia yang menjalani aktivitas sehari-hari tanpa adanya penilaian fungsi gerak secara terstruktur. Ketidaktersediaan skrining mobilitas fungsional yang sederhana dan mudah diaplikasikan menyebabkan penurunan fungsi sering kali baru teridentifikasi setelah lansia mengalami keterbatasan

aktivitas atau cedera akibat jatuh. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan preventif melalui deteksi dini terhadap gangguan mobilitas pada lansia.

Fisioterapi memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kemandirian lansia melalui edukasi, penilaian fungsi gerak, serta pemberian rekomendasi latihan yang sesuai dengan kondisi individu. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berbasis penilaian mobilitas fungsional menggunakan TUG Test, fisioterapis dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran lansia dan keluarga akan pentingnya menjaga fungsi gerak, sekaligus mendorong lansia untuk tetap aktif dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Fisioterapi berperan penting dalam upaya meningkatkan kemandirian lansia melalui pendekatan promotif dan preventif yang berbasis penilaian fungsional. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, fisioterapis tidak hanya melakukan pemeriksaan mobilitas, tetapi juga memberikan edukasi dan rekomendasi aktivitas fisik yang aman dan sesuai dengan kondisi lansia. Pendekatan ini diharapkan mampu membantu lansia mempertahankan kemampuan bergerak secara mandiri, meningkatkan rasa percaya diri, serta menunjang kualitas hidup di usia lanjut.

1.2 Identifikasi Dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Bagaimana tingkat mobilitas fungsional lansia berdasarkan hasil penilaian menggunakan *Timed Up and Go Test*?
2. Bagaimana peran fisioterapi dalam mengidentifikasi risiko penurunan mobilitas dan kemandirian lansia melalui TUG Test?
3. Bagaimana upaya fisioterapi dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya mobilitas fungsional untuk menunjang kemandirian?

1.3 Tujuan Pengabdian Masyarakat

Tujuan Umum

Mengetahui peran fisioterapi dalam meningkatkan kemandirian lansia melalui penilaian mobilitas fungsional menggunakan *Timed Up and Go Test*.

Tujuan Khusus

1. Menilai tingkat mobilitas fungsional lansia menggunakan *Timed Up and Go Test*.
2. Mengidentifikasi risiko penurunan keseimbangan dan mobilitas yang berpotensi meningkatkan risiko jatuh pada lansia.
3. Memberikan edukasi fisioterapi kepada lansia mengenai pentingnya menjaga mobilitas fungsional.
4. Mendorong lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

1.4 Manfaat Pengabdian Masyarakat

Pada kegiatan pengabdian masyarakat memiliki beberapa manfaat yang penting:

a. Manfaat bagi Lansia

- Meningkatkan kesadaran terhadap kondisi mobilitas dan risiko jatuh.
- Membantu lansia memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kemandirian.
- Memberikan rekomendasi awal untuk menjaga dan meningkatkan fungsi gerak.

b. Manfaat bagi Keluarga dan Masyarakat

- Menjadi dasar dalam mendukung lansia agar tetap aktif dan mandiri.
- Meningkatkan peran keluarga dalam pencegahan risiko jatuh pada lansia.

c. Manfaat bagi Tenaga Kesehatan (Fisioterapis)

- Memperkuat peran fisioterapi dalam pelayanan promotif dan preventif di masyarakat.
- Menjadi sarana penerapan keilmuan fisioterapi berbasis komunitas.

d. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

- Sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui kegiatan pengabdian masyarakat.
- Menjadi referensi pengembangan program PkM berbasis fisioterapi komunitas.

BAB II

KERANGKA PERMASALAHAN

2.1 Lansia dan Permasalahan Fungsional

Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan mengalami proses penuaan (*aging process*) yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial. Proses penuaan berdampak langsung pada sistem muskuloskeletal, neuromuskular, kardiovaskular, serta sistem sensorik yang berperan penting dalam mempertahankan kemampuan gerak dan keseimbangan. Penurunan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, kecepatan reaksi, serta integrasi sensorik menyebabkan lansia berisiko mengalami gangguan mobilitas fungsional. Proses penuaan merupakan proses biologis alami yang ditandai dengan perubahan struktural dan fungsional pada berbagai sistem tubuh. Pada sistem muskuloskeletal, penuaan menyebabkan penurunan massa dan kekuatan otot (*sarkopenia*), penurunan elastisitas jaringan, serta keterbatasan lingkup gerak sendi. Selain itu, perubahan pada sistem saraf dan sensorik dapat memengaruhi koordinasi, keseimbangan, serta kecepatan respon gerak pada lansia.

Gangguan mobilitas fungsional pada lansia dapat memengaruhi kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari (*Activities of Daily Living/ADL*) seperti berjalan, berdiri dari posisi duduk, berbalik arah, dan duduk kembali. Kondisi ini berdampak pada menurunnya tingkat kemandirian, meningkatnya risiko jatuh, serta menurunnya kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan promotif melalui pelayanan kesehatan berbasis komunitas untuk mempertahankan dan meningkatkan fungsi gerak lansia. Kondisi tersebut berdampak langsung pada kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas fungsional sehari-hari. Lansia menjadi lebih lambat, kurang stabil saat berjalan, dan mengalami kesulitan dalam transisi posisi seperti berdiri dari duduk atau berbalik arah. Apabila tidak dilakukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat, penurunan fungsi gerak ini dapat meningkatkan risiko ketergantungan dan kejadian jatuh.

2.2 Kemandirian Lansia

Kemandirian lansia didefinisikan sebagai kemampuan individu lanjut usia untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa atau dengan bantuan minimal dari orang lain. Kemandirian menjadi indikator penting dalam menilai kualitas hidup lansia, karena berkaitan dengan aspek fisik, psikologis, dan sosial. Kemandirian pada lansia merujuk pada kemampuan individu lanjut usia untuk memenuhi kebutuhan dasar dan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kemandirian tidak hanya mencerminkan kondisi fisik, tetapi juga berkaitan dengan aspek psikologis, rasa percaya diri, dan partisipasi sosial.

Penurunan kemandirian sering kali berkaitan dengan gangguan mobilitas, keseimbangan, dan kekuatan otot. Lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas cenderung bergantung pada keluarga atau caregiver, sehingga dapat menimbulkan beban psikososial. Oleh sebab itu, intervensi fisioterapi yang berfokus pada peningkatan kemampuan fungsional memiliki peran strategis dalam mempertahankan kemandirian lansia. Lansia yang mampu mempertahankan kemandiriannya cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik serta

beban ketergantungan yang lebih rendah terhadap keluarga maupun lingkungan sekitar. Sebaliknya, penurunan kemandirian sering kali dipicu oleh keterbatasan mobilitas dan gangguan keseimbangan, sehingga diperlukan intervensi yang berfokus pada peningkatan fungsi gerak.

2.3 Mobilitas Fungsional pada Lansia

Mobilitas fungsional merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak secara efektif dan aman dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk perubahan posisi, berjalan, dan mempertahankan keseimbangan. Pada lansia, mobilitas fungsional dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kekuatan otot ekstremitas bawah, keseimbangan statis dan dinamis, koordinasi, serta fungsi kognitif. Mobilitas fungsional merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak secara efektif dan aman dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Mobilitas fungsional mencakup kemampuan berdiri, berjalan, berbelok, serta mempertahankan keseimbangan selama bergerak.

Penurunan mobilitas fungsional tidak hanya meningkatkan risiko jatuh, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan partisipasi sosial dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, penilaian mobilitas fungsional menjadi langkah awal yang penting dalam menentukan kebutuhan intervensi fisioterapi yang tepat. Pada lansia, mobilitas fungsional menjadi indikator penting dalam menilai tingkat kemandirian. Penurunan mobilitas fungsional sering dikaitkan dengan peningkatan risiko jatuh, keterbatasan aktivitas, serta penurunan kepercayaan diri. Oleh karena itu, evaluasi mobilitas fungsional diperlukan sebagai dasar dalam perencanaan program intervensi berbasis komunitas.

2.4 Peran Fisioterapi pada Lansia

Fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan yang berperan dalam mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan. Pada populasi lansia, fisioterapi berperan penting dalam upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Fisioterapi memiliki peran strategis dalam meningkatkan dan mempertahankan kemampuan fungsional lansia melalui pendekatan promotif dan preventif. Fisioterapis berperan dalam melakukan penilaian fungsi gerak, memberikan edukasi terkait aktivitas fisik yang aman, serta merancang latihan sederhana yang sesuai dengan kondisi lansia.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, fisioterapi berperan melalui edukasi, skrining, penilaian fungsi gerak, serta pemberian latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik, mencegah penurunan fungsi lebih lanjut, serta meningkatkan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini diharapkan mampu mendorong lansia untuk tetap aktif dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

2.5 Timed Up and Go Test (TUG Test)

Timed Up and Go Test (TUG Test) merupakan salah satu instrumen penilaian mobilitas fungsional yang sederhana, cepat, dan mudah digunakan pada populasi lansia. TUG Test mengukur waktu yang dibutuhkan seseorang untuk berdiri dari posisi duduk, berjalan sejauh tiga meter, berbalik arah, kembali ke kursi, dan duduk kembali. TUG Test banyak digunakan dalam praktik klinis dan komunitas karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam menilai risiko jatuh dan tingkat mobilitas fungsional lansia. Hasil TUG Test dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan kebutuhan intervensi fisioterapi serta memantau perubahan kemampuan fungsional lansia setelah dilakukan edukasi atau latihan fisik.

Timed Up and Go Test (TUG Test) merupakan salah satu instrumen penilaian mobilitas fungsional yang paling banyak digunakan, khususnya pada populasi lansia, karena bersifat sederhana, cepat, dan mudah diaplikasikan baik di lingkungan klinis maupun komunitas. TUG Test dirancang untuk menilai kemampuan seseorang dalam melakukan rangkaian aktivitas fungsional yang mencerminkan gerakan sehari-hari, yaitu berdiri dari posisi duduk, berjalan, berbalik arah, kembali ke kursi, dan duduk kembali. Rangkaian aktivitas ini melibatkan berbagai komponen penting dalam mobilitas fungsional, seperti kekuatan otot ekstremitas bawah, keseimbangan statis dan dinamis, koordinasi gerak, serta kontrol postural.

Pelaksanaan TUG Test dilakukan dengan meminta individu duduk pada kursi dengan sandaran, kemudian atas aba-aba “mulai”, individu diminta untuk berdiri, berjalan sejauh tiga meter dengan kecepatan yang nyaman dan aman, berbalik arah, kembali berjalan menuju kursi, dan duduk kembali. Waktu yang dibutuhkan sejak individu mulai berdiri hingga kembali duduk diukur menggunakan stopwatch dan dicatat dalam satuan detik. Selama pelaksanaan tes, individu diperbolehkan menggunakan alat bantu jalan apabila biasa digunakan dalam aktivitas sehari-hari, sehingga hasil pengukuran tetap merefleksikan kemampuan fungsional yang sebenarnya.

TUG Test memiliki keunggulan karena tidak memerlukan peralatan khusus, mudah dipahami oleh lansia, serta dapat dilakukan dalam waktu singkat. Selain itu, TUG Test telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam menilai mobilitas fungsional dan risiko jatuh pada lansia. Semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan TUG Test, semakin besar indikasi adanya keterbatasan mobilitas, gangguan keseimbangan, dan meningkatnya risiko jatuh. Oleh karena itu, TUG Test sering digunakan sebagai alat skrining awal untuk mengidentifikasi lansia yang memerlukan intervensi lebih lanjut.

Dalam konteks fisioterapi dan kegiatan pengabdian masyarakat, TUG Test berperan penting sebagai dasar dalam perencanaan edukasi dan latihan fisik yang tepat sasaran. Hasil TUG Test memberikan gambaran objektif mengenai kemampuan fungsional lansia, sehingga fisioterapis dapat memberikan rekomendasi aktivitas fisik dan latihan keseimbangan yang sesuai dengan kondisi individu. Dengan pendekatan berbasis penilaian ini, TUG Test tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur, tetapi juga sebagai sarana promotif dan preventif dalam upaya meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia di lingkungan komunitas.

2.6 Hubungan Penilaian Mobilitas Fungsional dengan Kemandirian Lansia

Penilaian mobilitas fungsional menggunakan TUG Test memiliki hubungan erat dengan tingkat kemandirian lansia. Lansia dengan waktu TUG yang lebih lama cenderung memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berisiko lebih tinggi mengalami jatuh. Melalui penilaian mobilitas fungsional, fisioterapis dapat mengidentifikasi lansia yang berisiko mengalami penurunan kemandirian sejak dini. Hasil penilaian tersebut dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan edukasi dan rekomendasi latihan fisik yang sesuai, sehingga diharapkan mampu meningkatkan atau mempertahankan kemandirian lansia di lingkungan komunitas.

Hubungan antara penilaian mobilitas fungsional dengan kemandirian lansia sangat erat karena kemampuan bergerak merupakan dasar utama dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Mobilitas fungsional mencerminkan kemampuan lansia untuk melakukan transisi posisi, berjalan, menjaga keseimbangan, serta bergerak secara aman dan efisien. Ketika mobilitas fungsional menurun, lansia akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas dasar seperti bangun dari kursi, berjalan ke kamar mandi, berbalik arah, atau duduk kembali, sehingga secara langsung berdampak pada penurunan tingkat kemandirian.

Penilaian mobilitas fungsional, seperti menggunakan *Timed Up and Go Test* (TUG Test), memberikan gambaran objektif mengenai kemampuan fisik lansia dalam menjalankan rangkaian gerak fungsional yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan TUG Test menunjukkan adanya keterbatasan pada kekuatan otot ekstremitas bawah, keseimbangan dinamis, koordinasi, serta kecepatan reaksi. Keterbatasan tersebut berkorelasi dengan meningkatnya ketergantungan lansia terhadap bantuan orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Selain itu, hasil penilaian mobilitas fungsional juga berkaitan dengan risiko jatuh, yang merupakan salah satu faktor utama penyebab penurunan kemandirian pada lansia. Lansia dengan kemampuan mobilitas yang rendah cenderung memiliki rasa takut jatuh (*fear of falling*), sehingga membatasi aktivitas fisiknya secara mandiri. Pembatasan aktivitas ini dapat mempercepat penurunan fungsi fisik, menurunkan kepercayaan diri, serta memperburuk ketergantungan terhadap keluarga atau *caregiver*.

Melalui penilaian mobilitas fungsional, fisioterapis dapat mengidentifikasi secara dini lansia yang berisiko mengalami penurunan kemandirian. Informasi ini menjadi dasar penting dalam merancang edukasi dan intervensi latihan fisik yang sesuai dengan kondisi lansia. Dengan meningkatnya mobilitas fungsional melalui pendekatan fisioterapi yang tepat, lansia diharapkan mampu mempertahankan atau meningkatkan kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga kualitas hidup dan partisipasi sosial lansia di lingkungan komunitas dapat tetap terjaga.

2.7 Prosedur Pemeriksaan Melakukan Pemeriksaan *Timed up and Go Test*

Prosedur pemeriksaan *Timed Up and Go Test* (TUG Test) diawali dengan persiapan lingkungan dan alat yang aman serta nyaman bagi lansia. Pemeriksaan dilakukan di area datar dengan pencahayaan yang cukup dan bebas dari hambatan. Sebuah kursi dengan sandaran punggung dan tinggi standar (± 45 cm) diletakkan di titik awal, sementara jarak sejauh tiga meter diukur secara lurus ke depan dari kursi dan diberi tanda yang jelas di lantai. Lansia diperbolehkan menggunakan alas kaki yang biasa dipakai sehari-hari dan alat bantu jalan apabila diperlukan, guna mencerminkan kondisi fungsional yang sebenarnya.

Sebelum tes dimulai, pemeriksa menjelaskan tujuan dan tahapan pemeriksaan kepada lansia dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Lansia diminta duduk dengan posisi punggung bersandar pada sandaran kursi, lengan berada di atas sandaran tangan atau paha, serta kedua kaki menapak penuh di lantai. Pemeriksa memastikan bahwa posisi awal lansia sudah benar dan aman sebelum memberikan instruksi pelaksanaan tes.

Pelaksanaan TUG Test dimulai ketika pemeriksa memberikan aba-aba “mulai” dan secara bersamaan mengaktifkan alat pengukur waktu (stopwatch). Lansia diminta untuk berdiri dari posisi duduk, berjalan menuju tanda yang berada sejauh tiga meter dengan kecepatan nyaman dan aman, kemudian berbalik arah, berjalan kembali menuju kursi, dan duduk kembali hingga punggung menyentuh sandaran kursi. Selama proses ini, pemeriksa berjalan di samping atau sedikit di belakang lansia untuk memastikan keselamatan, tanpa memberikan bantuan kecuali jika terjadi risiko jatuh.

Waktu dihentikan saat lansia telah kembali duduk dengan posisi punggung bersandar pada sandaran kursi. Pemeriksaan dapat diulang satu kali apabila lansia belum memahami instruksi pada percobaan pertama, dan nilai yang digunakan adalah waktu terbaik atau waktu rata-rata sesuai dengan kebutuhan kegiatan. Selama pemeriksaan, pemeriksa juga dapat mengamati kualitas gerakan lansia, seperti kestabilan saat berdiri, pola berjalan, dan kemampuan berbalik arah, sebagai informasi tambahan dalam penilaian fungsional.

Hasil pemeriksaan TUG Test dicatat dalam satuan detik dan digunakan sebagai indikator tingkat mobilitas fungsional lansia. Waktu yang lebih singkat menunjukkan kemampuan mobilitas yang lebih baik, sedangkan waktu yang lebih lama mengindikasikan adanya keterbatasan mobilitas dan peningkatan risiko jatuh. Data hasil pemeriksaan ini kemudian menjadi dasar bagi fisioterapis dalam memberikan edukasi, rekomendasi latihan fisik, serta tindak lanjut yang sesuai dalam rangka meningkatkan kemandirian lansia.

2.8 Interpretasi Hasil

Interpretasi hasil pemeriksaan *Timed Up and Go Test* (TUG Test) dilakukan dengan menganalisis waktu yang dibutuhkan oleh individu untuk menyelesaikan rangkaian aktivitas fungsional, yaitu berdiri dari posisi duduk, berjalan sejauh tiga meter, berbalik arah, kembali ke kursi, dan duduk kembali. Waktu tempuh tersebut mencerminkan integrasi berbagai

komponen fungsi gerak, termasuk kekuatan otot ekstremitas bawah, keseimbangan statis dan dinamis, koordinasi, kecepatan reaksi, serta kemampuan kontrol postural. Semakin singkat waktu yang dibutuhkan, semakin baik kemampuan mobilitas fungsional individu tersebut.

Pada lansia dengan hasil TUG ≤ 10 detik, interpretasi menunjukkan bahwa individu memiliki mobilitas fungsional yang baik dan mandiri. Lansia pada kategori ini umumnya mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan, memiliki keseimbangan yang relatif stabil, serta risiko jatuh yang rendah. Kondisi ini menandakan bahwa fungsi neuromuskular dan kemampuan transisi posisi masih terjaga dengan baik, sehingga lansia dapat berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik dan sosial.

Hasil TUG antara 11–19 detik mengindikasikan adanya penurunan ringan hingga sedang pada mobilitas fungsional. Lansia dalam kategori ini masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, namun dengan kecepatan yang lebih lambat dan tingkat kehati-hatian yang lebih tinggi. Penurunan ini dapat disebabkan oleh berkurangnya kekuatan otot, gangguan keseimbangan ringan, atau penurunan kepercayaan diri saat bergerak. Meskipun risiko jatuh belum tergolong tinggi, lansia pada kategori ini memerlukan edukasi dan latihan fisik terarah untuk mencegah penurunan fungsi lebih lanjut.

Apabila hasil TUG ≥ 20 detik, hal ini menunjukkan adanya gangguan mobilitas fungsional yang bermakna dan peningkatan risiko jatuh. Lansia pada kategori ini umumnya mengalami kesulitan dalam melakukan transisi posisi, berjalan dengan stabil, serta mempertahankan keseimbangan saat berbalik arah. Kondisi tersebut sering kali berhubungan dengan kelemahan otot ekstremitas bawah, gangguan keseimbangan, atau keterbatasan fungsi neuromuskular yang signifikan. Lansia dengan hasil ini cenderung membutuhkan bantuan dalam aktivitas sehari-hari dan memerlukan intervensi fisioterapi lebih intensif.

Secara keseluruhan, interpretasi hasil TUG Test tidak hanya berfokus pada angka waktu semata, tetapi juga pada kualitas gerakan yang ditunjukkan selama pemeriksaan, seperti stabilitas saat berdiri, pola berjalan, kemampuan berbalik arah, dan kontrol postural saat duduk kembali. Dalam konteks pengabdian masyarakat, hasil TUG Test dapat dimanfaatkan sebagai alat skrining dini untuk mengidentifikasi lansia yang berisiko mengalami penurunan kemandirian, sehingga fisioterapis dapat memberikan edukasi, rekomendasi latihan, dan tindak lanjut yang sesuai untuk meningkatkan atau mempertahankan mobilitas fungsional lansia. Berikut tabel hasil interpretasi *timed up and go test*

Tabel 2.1 Hasil Interpretasi *Timed Up And Go Test*

Waktu (detik)	Kategori Mobilitas	Interpretasi Klinis
< 10 detik	Mobilitas sangat baik	Lansia mandiri, risiko jatuh sangat rendah
10 – 19 detik	Mobilitas baik	Lansia cukup mandiri, risiko jatuh rendah

20 – 29 detik	Mobilitas sedang	Ada keterbatasan mobilitas, risiko jatuh meningkat
≥ 30 detik	Mobilitas buruk	Ketergantungan tinggi, risiko jatuh sangat tinggi

2.9 Kelebihan dan Keterbatasan

Timed Up and Go Test (TUG Test) memiliki kelebihan utama berupa kemudahan pelaksanaan dan efisiensi waktu, sehingga sangat sesuai digunakan pada populasi lansia di lingkungan komunitas. Pemeriksaan ini hanya membutuhkan waktu singkat, peralatan yang sederhana berupa kursi dan ruang berjalan sejauh tiga meter, serta tidak memerlukan instrumen khusus atau biaya tambahan. Hal ini menjadikan TUG Test praktis untuk digunakan dalam kegiatan skrining massal pada pengabdian masyarakat, terutama di posyandu lansia, panti werdha, atau kegiatan pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

Selain itu, TUG Test mampu merepresentasikan aktivitas fungsional yang sering dilakukan lansia dalam kehidupan sehari-hari, seperti berdiri dari posisi duduk, berjalan, berbalik arah, dan duduk kembali. Rangkaian gerakan tersebut mencerminkan kombinasi kemampuan kekuatan otot ekstremitas bawah, keseimbangan statis dan dinamis, koordinasi, serta kontrol postural. Dengan demikian, hasil TUG Test dapat memberikan gambaran umum mengenai tingkat mobilitas fungsional dan risiko jatuh pada lansia, sehingga bermanfaat sebagai dasar dalam perencanaan edukasi dan latihan fisioterapi.

Kelebihan lain dari TUG Test adalah validitas dan reliabilitasnya yang baik dalam menilai mobilitas fungsional pada lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa TUG Test memiliki korelasi yang kuat dengan kemampuan fungsional dan kejadian jatuh. Oleh karena itu, pemeriksaan ini banyak direkomendasikan sebagai alat skrining awal untuk mengidentifikasi lansia yang berisiko mengalami gangguan mobilitas, terutama dalam konteks promotif dan preventif fisioterapi.

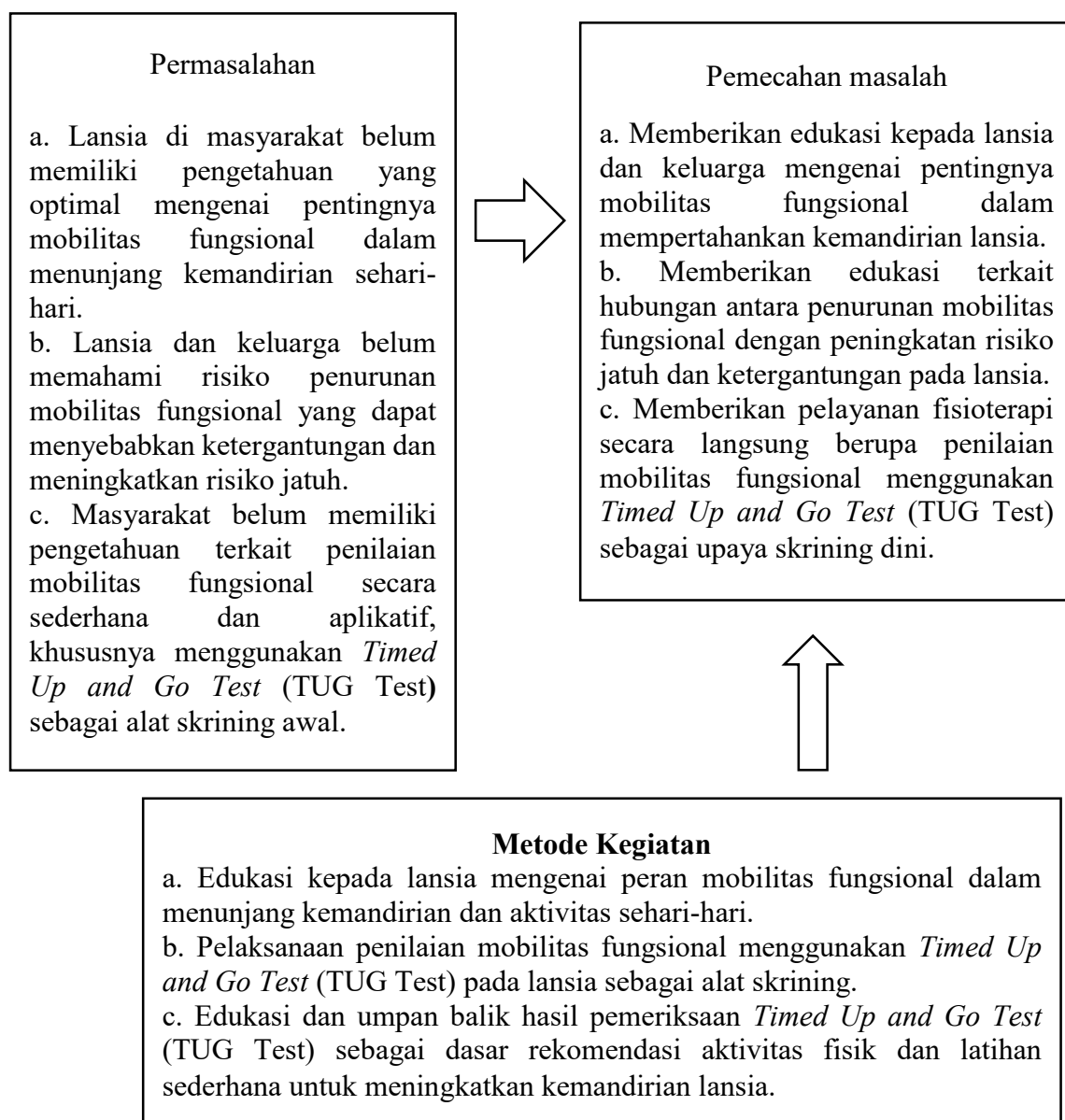
Meskipun memiliki banyak kelebihan, *Timed Up and Go Test* juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasan utama adalah sifat penilaiannya yang bersifat umum dan tidak spesifik terhadap komponen fungsi tertentu. TUG Test hanya memberikan hasil berupa waktu tempuh, tanpa mampu mengidentifikasi secara detail faktor penyebab gangguan mobilitas, apakah berasal dari kelemahan otot, gangguan keseimbangan, keterbatasan lingkup gerak sendi, atau gangguan neurologis. Oleh karena itu, TUG Test tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya alat evaluasi dalam menentukan diagnosis fisioterapi.

Selain itu, hasil TUG Test dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan individual, seperti motivasi, pemahaman instruksi, kondisi kognitif, serta penggunaan alat bantu jalan. Variasi tersebut dapat memengaruhi konsistensi hasil pemeriksaan, terutama pada lansia dengan gangguan kognitif ringan atau gangguan sensorik. Hal ini menuntut keterampilan pemeriksa dalam memberikan instruksi yang jelas dan memastikan kondisi pemeriksaan yang aman dan terstandar.

Keterbatasan lainnya adalah sensitivitas TUG Test yang relatif terbatas dalam mendeteksi perubahan kecil pada kemampuan mobilitas fungsional. Pada lansia yang masih memiliki fungsi gerak yang baik, perubahan hasil TUG Test setelah intervensi ringan mungkin tidak terlalu signifikan. Oleh karena itu, untuk evaluasi hasil intervensi fisioterapi secara lebih komprehensif, TUG Test sebaiknya dikombinasikan dengan alat ukur lain, seperti penilaian keseimbangan, kekuatan otot, atau skala aktivitas fungsional.

2.10 Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 1. Dari permasalahan yang muncul disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:



Tabel 2.2 Kerangka berpikir kegiatan pengabdian masyarakat

Sumber referensi: Data pribadi

2.11 Pemeriksaan dan Evaluasi Dengan Menggunakan *Timed up and Go Test*

Instruksi Tes untuk Pasien

“Silakan berdiri dari kursi, berjalan sejauh 3 meter, berbalik, kembali ke kursi, lalu duduk kembali secepat dan seaman mungkin.”

Prosedur

1. Pasien mulai duduk bersandar pada kursi.
2. Atas komando “mulai”, pasien berdiri, berjalan 3 m, berbalik, berjalan kembali, dan duduk.
3. Waktu dihitung sejak berdiri hingga duduk kembali.

Hasil Pemeriksaan

- Percobaan 1: _____ detik
- Percobaan 2: _____ detik
- Rata-rata waktu: _____ detik

Observasi Klinis (centang jika muncul)

1. Fase Bangun dari Kursi (Sit-to-Stand)

- ☐ Sulit memulai gerakan
- ☐ Dorongan tangan berlebihan
- ☐ Strategi kompensasi (fleksio trunk besar / rocking)
- Catatan: _____

2. Fase Berjalan

- ☐ Langkah pendek
- ☐ Kecepatan lambat
- ☐ Pola tidak simetris
- ☐ Ketidakstabilan / hampir jatuh
- ☐ Penggunaan alat bantu jalan
- Catatan: _____

3. Fase Berputar

- ☐ Putaran lambat
- ☐ Langkah banyak untuk berputar
- ☐ Kehilangan keseimbangan
- Catatan: _____

4. Fase Duduk Kembali

- ☐ Sulit membalik badan
- ☐ Sulit mengontrol descent
- ☐ Jatuh ke kursi
- Catatan: _____

Interpretasi (Standar Umum)

- < 10 detik: Mobilitas sangat baik
- < 20 detik: Mobilitas baik, mandiri
- 20–29 detik: Mobilitas menurun, risiko jatuh sedang
- ≥ 30 detik: Risiko jatuh tinggi, membutuhkan evaluasi lanjut.

BAB III

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Program ini bertujuan untuk memberikan Peningkatan Kemandirian pada Lansia melalui Pemeriksaan *timed up and go test* di RT 006 / RW 008, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat mengadakan sesi *screening* secara berkala dan menyediakan edukasi mengenai pentingnya kemandirian lansia dengan penilaian mobilitas fungsional. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak mitra, seperti pengelola posyandu lansia, panti werdha, atau perangkat kelurahan setempat. Pada tahap ini dilakukan penentuan waktu dan lokasi kegiatan, pendataan jumlah peserta lansia, serta penyiapan sarana dan prasarana yang diperlukan, seperti kursi standar, alat ukur jarak, stopwatch, dan area berjalan yang aman. Selain itu, tim pengabdian menyiapkan materi edukasi terkait mobilitas fungsional, kemandirian lansia, dan prosedur pemeriksaan *Timed Up and Go Test* (TUG Test).

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi kepada lansia dan pendamping mengenai pentingnya mobilitas fungsional dalam menunjang kemandirian aktivitas sehari-hari. Edukasi disampaikan secara sederhana dan komunikatif, mencakup penjelasan tentang perubahan fungsi gerak akibat proses penuaan, hubungan antara mobilitas fungsional dengan risiko jatuh, serta peran fisioterapi dalam menjaga kemampuan gerak lansia. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia agar lebih aktif dalam menjaga kesehatan fisik dan kemandirian. Setelah sesi edukasi, dilakukan pelaksanaan penilaian mobilitas fungsional menggunakan *Timed Up and Go Test* (TUG Test). Setiap lansia diperiksa secara individual dengan mengikuti prosedur standar, yaitu berdiri dari posisi duduk, berjalan sejauh tiga meter, berbalik arah, kembali ke kursi, dan duduk kembali. Pemeriksaan dilakukan oleh fisioterapis atau tim yang telah mendapatkan pelatihan, dengan memperhatikan aspek keselamatan dan kenyamanan peserta. Hasil waktu tempuh dicatat sebagai gambaran tingkat mobilitas fungsional dan risiko jatuh pada lansia.

Tahap selanjutnya adalah penyampaian hasil pemeriksaan kepada lansia secara langsung. Fisioterapis memberikan penjelasan mengenai makna hasil TUG Test yang diperoleh serta implikasinya terhadap kemampuan mobilitas dan tingkat kemandirian lansia. Berdasarkan hasil tersebut, lansia diberikan edukasi lanjutan berupa rekomendasi aktivitas fisik dan latihan sederhana yang aman dan sesuai dengan kondisi masing-masing individu, seperti latihan keseimbangan, penguatan otot ekstremitas bawah, dan latihan fungsional yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Sebagai tahap akhir, dilakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan menilai keterlibatan peserta, pemahaman lansia terhadap materi yang disampaikan, serta respons terhadap pemeriksaan dan edukasi yang diberikan. Evaluasi ini digunakan sebagai dasar perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang. Melalui rangkaian pelaksanaan kegiatan tersebut, diharapkan peran fisioterapi dapat berkontribusi secara nyata dalam meningkatkan kemandirian lansia melalui penilaian dan pemeliharaan mobilitas fungsional di lingkungan komunitas.

A. Metode Pelaksanaan

Program ini dilaksanakan dalam bentuk sesi pemeriksaan keseimbangan dengan menggunakan *Timed up and Go Test*. Peserta yang datang akan diberikan informasi mengenai pentingnya keseimbangan pada aktivitas sehari-hari. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai cara-cara untuk meningkatkan keseimbangan. Program ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya keseimbangan pada aktivitas sehari-hari. Program ini dilaksanakan dalam beberapa langkah, antara lain:

1. Tahap Persiapan

- Koordinasi dan Sosialisasi

Mengadakan pertemuan dengan pengurus RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat untuk menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan ini. Melibatkan kader kesehatan dan tokoh masyarakat untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.

- Identifikasi Peserta

Melakukan pendataan lansia di wilayah RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat yang berusia 60 tahun ke atas dan bersedia mengikuti program.

- Penyusunan Tim

Membentuk tim pelaksana yang terdiri atas fisioterapis dan mahasiswa untuk membantu kelancaran kegiatan.

- Penyediaan Alat dan Bahan

Menyediakan peralatan untuk pemeriksaan keseimbangan, seperti kursi, stopwatch, dan *form Timed up and Go Test*.

2. Tahap Pelaksanaan

- Edukasi Awal

Memberikan penyuluhan tentang pentingnya keseimbangan tubuh dan cara mencegah risiko jatuh pada lansia. Edukasi mencakup:

- Penjelasan mengenai perubahan fisiologis pada lansia.
- Faktor risiko jatuh.
- Aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan.

- Pemeriksaan Keseimbangan

Pemeriksaan dilakukan menggunakan instrumen *Timed up and Go test*. Setiap lansia diminta untuk mengikuti instruksi yang akan diberikan. Hasil pemeriksaan dicatat untuk mengetahui tingkat keseimbangan nya.

- Intervensi Fisik

Lansia dengan hasil *Timed up and Go Test* yang menunjukkan risiko tinggi jatuh diberikan latihan keseimbangan sederhana, seperti:

- Kaki yang diangkat menyentuh lantai kembali.
- Kaki penopang bergeser/berpindah.
- Peserta menggunakan tangan/anggota tubuh lain untuk menopang.
- Peserta kehilangan keseimbangan.

- Pendampingan Individu

Lansia dengan risiko sangat tinggi jatuh mendapat pendampingan dan panduan khusus untuk latihan yang sesuai dengan kondisinya.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Penyampaian Hasil

Menyampaikan hasil pemeriksaan *Timed up and Go test* kepada peserta dan keluarga serta memberikan saran tindak lanjut.

- Monitoring Berkala

Menyusun jadwal kunjungan berkala untuk mengevaluasi perkembangan keseimbangan lansia dan memberikan motivasi agar terus berlatih.

4. Dokumentasi dan Pelaporan

Seluruh kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto, video, dan laporan tertulis. Laporan akan disampaikan kepada pengurus RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat untuk evaluasi serta perencanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

C. Rincian Kegiatan

1). Perencanaan Lokasi dan Jadwal:

Hari/tanggal	: 01 - 02 April 2026
Jam	: 10.00 – 12.00 WIB
Lokasi	: RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat

2). Persiapan Peralatan dan Tenaga Medis:

Peralatan yang diperlukan untuk melakukan pemeriksaan keseimbangan antara lain:

- Perlengkapan administrasi (form registrasi)
- Laptop
- Leaflet
- PPT

Fisioterapi berjumlah 3-5 orang untuk melakukan pemeriksaan dan memberikan edukasi kepada peserta.

3). Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program diawali dengan:

a. Pendaftaran dan Registrasi Peserta

Memastikan tersedianya formulir pendaftaran dan administrasi untuk mengumpulkan informasi peserta

b. Sesi Edukasi Mengenai Keseimbangan

Mengadakan sesi edukasi dengan memberikan materi yang berkaitan dengan keseimbangan dan memastikan bahwa peserta diberikan panduan tentang prosedur pemeriksaan keseimbangan dan memberikan persetujuan untuk mengikuti program.

c. Pemeriksaan dan Edukasi

Tim medis melakukan pemeriksaan keseimbangan pada peserta menggunakan tes yang sesuai, seperti *Timed up and Go Test*. Memberikan edukasi kepada peserta tentang pentingnya keseimbangan untuk mencegah jatuh dan cara-cara untuk meningkatkan keseimbangan dengan menggunakan berbagai terapi latihan.

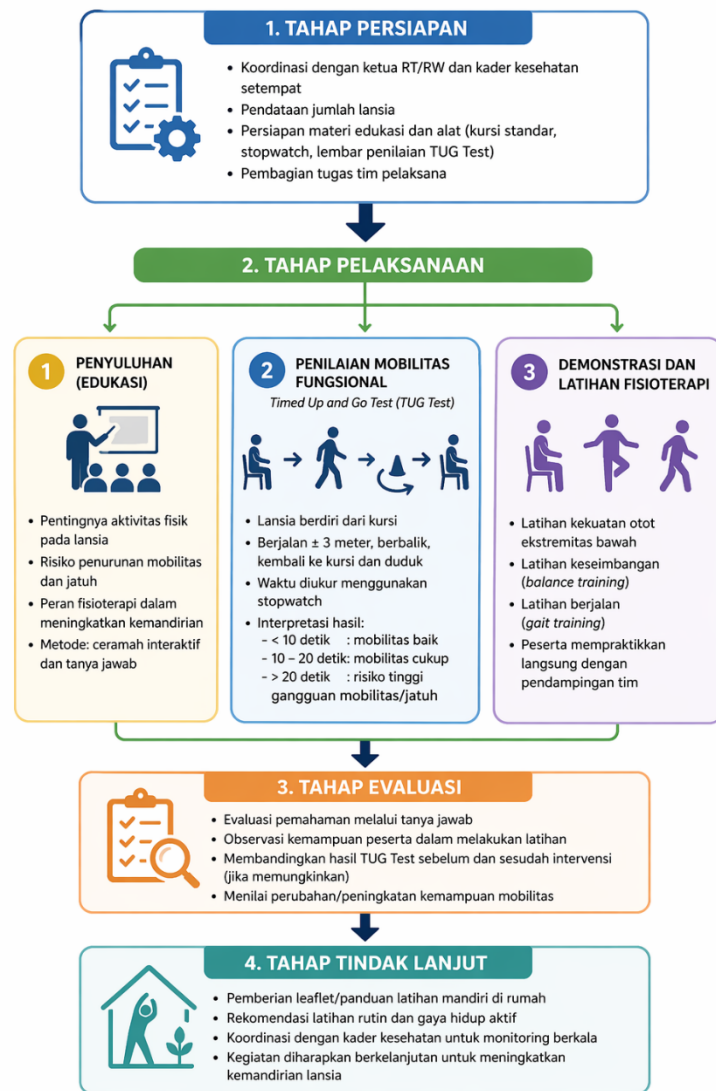
d. Follow-up dan Evaluasi

- Pemantauan dan Tindak Lanjut dengan melakukan pemantauan terhadap peserta secara berkala untuk melihat perkembangan keseimbangan.
- Evaluasi Program dengan melakukan evaluasi program secara menyeluruh untuk menilai efektivitas, kepuasan peserta, dan dampak yang telah dicapai dan menganalisis data dan umpan balik untuk mengidentifikasi area-area yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan di masa mendatang.

e. Dokumentasi dan Pelaporan

- Pengumpulan data dengan mengumpulkan data mengenai jumlah peserta, hasil pemeriksaan, dan umpan balik peserta dan mencatat informasi penting seperti jumlah peserta yang mengalami peningkatan keseimbangan.

DIAGRAM METODE PELAKSANAAN KEGIATAN



Gambar 1. Diagram Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Sumber: data pribadi

Berikut tabel tahapan kegiatan yang akan dilakukan di RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat:

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan :			
	a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, materi, dll	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi	Penyusunan surat izin dan kelengkapan administrasi	RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat
	b. Persiapan materi	Materi	Studi literatur	RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat

	c. Persiapan media d. Persiapan petugas e. Persiapan Alat	LCD, Laptop, Lembar leaflet, PPT Pembagian tugas dan tanggung jawab	Studi literatur Diskusi	RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat
2	Pelaksanaan Kegiatan a. Pembukaan b. Pemeriksaan c. Edukasi d. Evaluasi	Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi, Ceramah, demonstrasi dan tanya jawab	RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat
3	Evaluasi hasil	Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Penyusunan laporan	RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat
4	Dokumentasi dan pelaporan hasil	Pelaporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Hasil laporan	STIKes RS Husada

Tabel 3.1 Tahapan Kegiatan Program Pemeriksaan Keseimbangan Dengan Menggunakan

Timed Up and Go Test

Sumber referensi: data pribadi

BAB IV

BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN

4.1. Anggaran Biaya

Dana yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibebankan pada rencana anggaran belanja STIKes RS Husada. Adapun biaya yang dibutuhkan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

No	Kegiatan/uraian	Satuan	Unit cost	Jumlah
1	Sewa Alat dan Sound System	1 buah	Rp. 50.000	Rp. 50.000
2	Meteran	1 buah	Rp. 10.000	Rp. 10.000
3	Souvenir peserta	30 pcs	Rp. 20.000	Rp. 600.000
4	Souvenir ketua RT	2 buah	Rp. 150.000	Rp. 300.000
5	Sewa tempat kegiatan	1 x 2 hari	Rp. 250.000	Rp. 500.000
6	Konsumsi	30 orang x 2 hari	Rp. 30.000	Rp. 1.800.000
8	Publikasi jurnal abdimas	1 artikel	Rp. 700.000	Rp. 700.000
9	Handscoond	1 box	Rp. 50.000	Rp. 50.000
10	Transport	3 orang x 2 hari	Rp. 100.000	Rp. 600.000
11	Pembuatan spanduk	1 buah	Rp. 100.000	Rp. 100.000
Jumlah				Rp. 4.710.000

Tabel 4.1 Rencana Anggaran
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Sumber referensi: data pribadi

4.2 Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret - Mei 2026 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

No	Waktu	Lokasi	Kegiatan
1	Bulan 1 : <i>Maret 2026</i>	Stikes RS Husada	Studi pendahuluan dan Pengajuan proposal pengabdian masyarakat kepada LPPM STIKes RS Husada dan review proposal
2	Bulan 2 : <i>Maret 2026</i>	Stikes RS Husada	Pembuatan surat izin tempat kegiatan pengabdian
3	Bulan 3 : <i>Maret 2026</i>	Stikes RS Husada	Persiapan materi pendidikan kesehatan
4	Bulan 4 : <i>April 2026</i>	RT/006 RW/008 Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat	Pelaksanaan kegiatan
5	<i>April 2026</i>	Stikes RS Husada	Membuat laporan pengmas dan persipaan submit jurnal

Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Sumber referensi: data pribadi

No	Kegiatan	Jadwal pelaksanaan											
		Maret				April				Mei			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Persiapan												
2.	Kegiatan pengabdian masyarakat												
3.	Evaluasi												
4.	Membuat laporan pengmas												
5.	Submit dan publikasi												
6.	Pengajuan/ Klaim												

Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Sumber referensi: data pribadi

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul *“Peran Fisioterapi dalam Meningkatkan Kemandirian Lansia melalui Penilaian Mobilitas Fungsional Menggunakan Timed Up and Go Test”* dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi fisioterapi dalam upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas. Kegiatan ini berfokus pada peningkatan pemahaman lansia mengenai pentingnya mobilitas fungsional serta skrining dini terhadap potensi penurunan kemandirian melalui pemeriksaan *Timed Up and Go Test* (TUG Test). Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara terstruktur dan menyesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan lansia di lingkungan mitra pengabdian.

Pada tahap awal pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pemberian edukasi kepada lansia dan pendamping mengenai perubahan fungsi gerak yang terjadi akibat proses penuaan. Edukasi ini menekankan bahwa penurunan kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi dapat berdampak langsung pada kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami agar lansia dapat menerima informasi dengan baik serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga mobilitas fungsional sebagai bagian dari upaya mempertahankan kemandirian.

Setelah sesi edukasi, dilakukan pemeriksaan mobilitas fungsional menggunakan *Timed Up and Go Test* (TUG Test) sebagai alat skrining. Pemeriksaan dilakukan secara individual dengan memperhatikan aspek keselamatan dan kenyamanan lansia. Setiap peserta mengikuti prosedur TUG Test sesuai standar, mulai dari berdiri dari posisi duduk, berjalan sejauh tiga meter, berbalik arah, hingga kembali duduk. Hasil pemeriksaan dicatat sebagai waktu tempuh yang menggambarkan kemampuan mobilitas fungsional lansia. Proses pemeriksaan ini juga menjadi sarana bagi fisioterapis untuk mengamati secara langsung pola gerak, keseimbangan, dan kepercayaan diri lansia saat melakukan aktivitas fungsional.

Hasil pemeriksaan TUG Test kemudian digunakan sebagai dasar dalam pemberian umpan balik dan edukasi lanjutan. Lansia diberikan penjelasan mengenai hasil yang diperoleh serta kaitannya dengan tingkat kemandirian dan risiko jatuh. Pendekatan ini membantu lansia memahami kondisi fisiknya secara objektif dan mendorong keterlibatan aktif dalam upaya menjaga dan meningkatkan kemampuan gerak. Edukasi lanjutan difokuskan pada rekomendasi aktivitas fisik dan latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri, seperti latihan keseimbangan, penguatan otot ekstremitas bawah, serta latihan fungsional yang relevan dengan aktivitas sehari-hari.

Dalam pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya peningkatan partisipasi dan antusiasme lansia terhadap pemeriksaan dan edukasi yang diberikan. Lansia menunjukkan ketertarikan untuk mengetahui hasil pemeriksaan serta memahami langkah-langkah yang dapat dilakukan

untuk mempertahankan kemandirian. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan fisioterapi berbasis penilaian fungsional dapat diterima dengan baik di lingkungan komunitas dan berperan dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya mobilitas fungsional.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa peran fisioterapi melalui penilaian mobilitas fungsional menggunakan TUG Test tidak hanya bermanfaat sebagai alat skrining, tetapi juga sebagai media edukasi dan pemberdayaan lansia. Melalui pendekatan ini, fisioterapi berkontribusi dalam mendukung upaya peningkatan kemandirian lansia dan pencegahan risiko jatuh, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di lingkungan komunitas.

5.2 Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan edukasi dan penilaian mobilitas fungsional menggunakan *Timed Up and Go Test* (TUG Test) dapat berjalan dengan baik dan diterima secara positif oleh peserta lansia. Lansia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, mulai dari sesi edukasi hingga pemeriksaan mobilitas fungsional. Hal ini menunjukkan adanya ketertarikan dan kebutuhan lansia terhadap informasi serta pelayanan kesehatan yang berkaitan dengan kemampuan gerak dan kemandirian.

Berdasarkan hasil pemeriksaan *Timed Up and Go Test*, diperoleh gambaran awal mengenai tingkat mobilitas fungsional lansia yang beragam. Sebagian lansia menunjukkan kemampuan mobilitas fungsional yang masih baik dan relatif mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sementara sebagian lainnya menunjukkan waktu tempuh yang lebih lama yang mengindikasikan adanya keterbatasan mobilitas dan potensi peningkatan risiko jatuh. Hasil ini menjadi dasar penting dalam mengidentifikasi lansia yang memerlukan perhatian lebih lanjut dan edukasi lanjutan terkait aktivitas fisik yang aman.

Kegiatan edukasi yang diberikan sebelum dan sesudah pemeriksaan memberikan dampak positif terhadap pemahaman lansia mengenai pentingnya mobilitas fungsional. Lansia menjadi lebih memahami hubungan antara kemampuan bergerak, risiko jatuh, dan tingkat kemandirian. Selain itu, lansia juga menunjukkan peningkatan kesadaran untuk tetap aktif bergerak dan melakukan latihan sederhana yang direkomendasikan oleh fisioterapis sesuai dengan kondisi masing-masing.

Hasil lain yang diperoleh dari kegiatan ini adalah meningkatnya keterlibatan aktif lansia dalam proses pemeriksaan dan diskusi mengenai kondisi kesehatannya. Lansia lebih terbuka dalam menyampaikan keluhan terkait keseimbangan, kesulitan berjalan, dan aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan fisioterapi berbasis penilaian fungsional dapat menjadi sarana komunikasi yang efektif antara tenaga kesehatan dan lansia di lingkungan komunitas.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa peran fisioterapi melalui penilaian mobilitas fungsional menggunakan TUG Test memberikan

manfaat nyata dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan partisipasi lansia terhadap upaya mempertahankan kemandirian. Kegiatan ini juga menjadi langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan penurunan fungsi gerak dan risiko jatuh pada lansia di lingkungan masyarakat. Berikut adalah data-data hasil pemeriksaan keseimbangan dengan menggunakan *Timed up and Go test* yang telah dilakukan pada peserta:

No.	Nama Peserta	Hasil Test (detik)	Interpretasi
1	Ny. K	60 detik	Risiko jatuh tinggi
2	Tn. T	12,23 detik	Mobilitas baik, mandiri
3	Ny. S	10,5 detik	Mobilitas baik, mandiri
4	Ny. B	11,5 detik	Mobilitas baik, mandiri
5	Ny. N	10 detik	Mobilitas baik, mandiri
6	Ny. Y	10,13 detik	Mobilitas baik, mandiri
7	Ny. C	11 detik	Mobilitas baik, mandiri
8	Tn. J	14 detik	Mobilitas baik, mandiri
9	Tn. R	8 detik	Mobilitas sangat baik
10	Ny. D	11,84 detik	Mobilitas baik, mandiri
11	Ny. S	13,09 detik	Mobilitas baik, mandiri
12	Tn. H	8 detik	Mobilitas sangat baik
13	Ny. P	10,5 detik	Mobilitas baik, mandiri
14	Ny. L	12,5 detik	Mobilitas baik, mandiri
15	Ny. Y	15,6 detik	Mobilitas baik, mandiri
16	Ny. M	11,5 detik	Mobilitas baik, mandiri
17	Ny. E	24 detik	Mobilitas menurun, risiko jatuh sedang
18	Ny. B	12 detik	Mobilitas baik, mandiri
19	Ny. A	15,5 detik	Mobilitas baik, mandiri
20	Ny. S	18,3 detik	Mobilitas baik, mandiri
21	Ny. R	21,5 detik	Mobilitas menurun, risiko jatuh sedang
22	Ny. H	22 detik	Mobilitas menurun, risiko jatuh sedang
23	Ny. N	14 detik	Mobilitas baik, mandiri
24	Ny. I	11,6 detik	Mobilitas baik, mandiri
25	Ny. H	10,6 detik	Mobilitas baik, mandiri

Tabel 2.3 Data hasil pemeriksaan kegiatan pengabdian masyarakat

Sumber referensi: Data pribadi

Berdasarkan hasil pemeriksaan dengan menggunakan *Timed up and go test* yang dilakukan oleh fisioterapi dari 25 responden, didapatkan hasil bahwa masyarakat masih memiliki tingkat mobiltas yang baik dan memiliki resiko jatuh yang rendah dan setelah pemberian edukasi mengenai pemeriksaan keseimbangan serta dilakukan latihan untuk tetap mempertahankan hasil keseimbangan yang sudah baik tersebut bahkan perlu lebih meningkatkan keseimbangan melalui edukasi untuk mengetahui penting nya menjaga mobilitas fungsional untuk mengurangi potensi terjadinya jatuh, maka dapat disimpulkan ada efektivitas dari pemberian edukasi mobilitas fungsional mencegah terjadinya resiko jatuh dari 25 responden.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul *“Peran Fisioterapi dalam Meningkatkan Kemandirian Lansia melalui Penilaian Mobilitas Fungsional Menggunakan Timed Up and Go Test”* telah terlaksana dengan baik dan memberikan kontribusi positif dalam upaya peningkatan pemahaman dan kesadaran lansia terhadap pentingnya mobilitas fungsional. Melalui kegiatan edukasi dan penilaian mobilitas fungsional, lansia memperoleh gambaran mengenai kondisi kemampuan geraknya serta kaitannya dengan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan pemeriksaan mobilitas fungsional menggunakan *Timed Up and Go Test* (TUG Test) terbukti efektif sebagai alat skrining yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan komunitas. Pemeriksaan ini tidak hanya berfungsi sebagai alat identifikasi dini terhadap penurunan mobilitas dan risiko jatuh, tetapi juga sebagai media edukasi yang mendorong partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatan fisik dan kemandiriannya. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa fisioterapi memiliki peran penting dalam pendekatan promotif dan preventif di masyarakat, khususnya dalam mempertahankan dan meningkatkan kemandirian lansia. Pendekatan berbasis penilaian mobilitas fungsional memungkinkan intervensi yang lebih tepat sasaran dan berorientasi pada kebutuhan nyata lansia di lingkungan komunitas.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kesehatan lansia di tingkat komunitas, seperti posyandu lansia atau kegiatan pelayanan kesehatan rutin. Pelaksanaan secara berkala diharapkan dapat memantau perubahan mobilitas fungsional lansia serta mendukung upaya pencegahan penurunan kemandirian sejak dini. Selain itu, disarankan agar kegiatan pengabdian selanjutnya tidak hanya berfokus pada penilaian mobilitas fungsional, tetapi juga dilengkapi dengan program latihan fisik terstruktur yang disesuaikan dengan hasil pemeriksaan. Keterlibatan keluarga dan kader kesehatan dalam kegiatan edukasi juga perlu ditingkatkan agar keberlanjutan aktivitas fisik lansia dapat terjaga di lingkungan rumah. Bagi institusi pendidikan dan tenaga fisioterapi, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model pengabdian masyarakat berbasis skrining fungsional yang aplikatif dan mudah direplikasi. Pengembangan kegiatan dengan menambahkan alat ukur fungsional lain atau pendekatan multidisiplin diharapkan dapat memperluas dampak dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan bagi lansia di masyarakat.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Daftar Pustaka

- Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., Cruz-Díaz, D., et al. (2022). Effects of Pilates training on balance and fall risk in older adults: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 11(3), 742.
- Banarjee, C., Kwon, P., Lipat, A., et al. (2026). Fall risk and gait analysis in community-dwelling older adults using 3D human mesh recovery. *Digital Health & Biomechanics (Preprint)*.
- Barry, E., Galvin, R., Keogh, C., Horgan, F., & Fahey, T. (2021). Is the timed up and go test a useful predictor of risk of falls in community dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 21(1), 1–14.
- Böttinger, M. J., Labudek, S., & Schoene, D. (2024). Technology in clinical practice using the instrumented timed up and go test: A scoping review. *Aging Clinical and Experimental Research*.
- Cadore, E. L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A., & Izquierdo, M. (2018). Effects of different exercise interventions on risk of falls. *Ageing Research Reviews*.
- Chinaglia, A. G., Cesar, G. M., & Santiago, P. R. P. (2026). Automating timed up and go phase segmentation and gait analysis via markerless 3D pipeline. *Journal of Biomechanics / Preprint*.
- Gianzina, E., Yiannakopoulos, C. K., Kalinterakis, G., Delis, S., & Chronopoulos, E. (2025). Evaluation of the timed up and go test in patients with knee osteoarthritis using inertial sensors. *International Journal of Translational Medicine*.
- Huhn, S., Axt, M., & Gunga, H. C. (2022). The impact of wearable technologies in health research. *JMIR MHealth and UHealth*.
- Kim, J., & Choi, S. (2024). Association of timed up and go test results with future injurious falls among older adults: A population-based cohort study. *BMC Geriatrics*.
- Kojima, G. (2022). Frailty as a predictor of falls among community-dwelling older people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 23(1), 55–64.
- Komalasari, D. R., & Motik, A. F. (2024). Reliability test of the timed up and go test in elderly people with knee osteoarthritis. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*.
- Liu, C. J., & Latham, N. K. (2021). Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Mesquita, R., Wilke, S., Smid, D. E., et al. (2021). Measurement properties of the timed up and go test in older adults: A systematic review. *Clinical Rehabilitation*, 35(11), 1487–1500.
- Orozco, M. F. S., Rivera, H. R., Jaramillo-Losada, J., et al. (2025). Association of the timed up and go test with Alzheimer’s disease: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Gerontology*.
- Park, S. H. (2022). Tools for assessing fall risk in the elderly: A systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(2), 223–234.
- Poncumhak, P., Saengsuwan, J., & Siritaratiwat, W. (2023). The effect of balance training on functional mobility and fall risk in older adults. *Geriatric Nursing*, 50, 115–121.
- Santos, D. A., Silva, A. M., Baptista, F., et al. (2022). Functional fitness and fall risk in older adults: The role of mobility tests including TUG. *Gait & Posture*, 97, S315–S316.

- Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., et al. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *British Journal of Sports Medicine*.
- Stasi, S., Giannopapas, V., Papagiannis, G., et al. (2024). Predictive and classification capabilities of the timed up and go as a physical performance measure. *Orthopaedic and Trauma Surgery*.
- Teixeira, L. A. C., Soares, L. A., & Oliveira, M. C. M. (2026). Diagnostic accuracy of sit-to-stand chair test and timed up and go test for identifying sarcopenia in older women. *BMC Musculoskeletal Disorders*.
- Viccaro, L. J., Perera, S., & Studenski, S. A. (2022). Is timed up and go better than gait speed in predicting health outcomes in older adults? *Journal of the American Geriatrics Society*, 70(2), 513–521.
- Zhou, J., Yao, Q., Han, R., De Bock, P., Vassard-Yu, G., Hallemans, A., & Van Laer, L. (2025). Reliability and validity of instrumented timed up and go test in typical adults and elderly: A systematic review. *Physical Medicine and Rehabilitation*.