

ABSTRAK

Proses penuaan yang dialami lansia seperti perubahan dan penurunan fungsi fisiologis akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Salah satu dampak yang dapat muncul pada lansia ialah penurunan fungsi otot dan tulang, hal ini akan menyebabkan lansia mengalami ketidakseimbangan tubuh yang mengakibatkan insiden jatuh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yakni melakukan latihan *balance exercise*. Tujuan dari penulisan Karya Ilmiah Akir ini untuk mendokumentasikan hasil dari analisa asuhan keperawatan pada klien yang mengalami sindrom geriatri gangguan keseimbangan dengan risiko jatuh di UPT PSTW Jember selama periode 8-10 Desember 2021. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik. Kesimpulan dari penulisan KIA ini menunjukkan bahwa latihan *balance exercise* sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan otot pada ekstermitas bawah terutama pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan.

Kata Kunci : *balance exercise*, gangguan keseimbangan, lansia, risiko jatuh

ABSTRACT

The aging process experienced by the elderly such as changes and decreases in physiological functions will cause various health problems. One of the impacts that can appear in the elderly is a decrease in muscle and bone function, this will cause the elderly to experience body imbalances which result in falling incidents. One of the efforts that can be done is to do balance exercise exercises. The purpose of writing this Akir Scientific Paper is to document the results of the analysis of nursing care in clients who experience geriatric syndrome with balance disorders with the risk of falling at up PSTW Jember during the period 8-10 December 2021. The data collection method uses observation, interviews and physical examinations. The conclusion of this MCH writing shows that balance exercise exercise is very effective for increasing muscle strength in lower extremities, especially in the elderly who have impaired balance.

Keywords : balance exercise, balance disorder, elderly, fall risk

