

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, 2023
Dwi Resti Alfioni, S. Kep

Analisis *Balance Exercise* Terhadap Gangguan Keseimbangan Pada Lansia Di
Desa Suci

XI + 118 halaman + 10 tabel + 5 gambar

ABSTRAK

Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan akan memiliki resiko jatuh yang lebih besar yang akan mengakibatkan cedera, penurunan mobilitas, mengurangi kemandirian, mengubah kepercayaan diri, bahkan dapat menyebabkan kematian pada lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yakni melakukan latihan *balance exercise* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis *Balance Exercise* Terhadap Gangguan Keseimbangan Pada Lansia Di Desa Suci. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus untuk mengidentifikasi lansia yang mengalami gangguan keseimbangan. Jumlah sampel yang digunakan adalah 3 klien dengan gangguan keseimbangan. Berdasarkan data yang didapat setelah diberikan intervensi *balance exercise* pada ketiga klien selama 11 hari perawatan sangat efektif, dibuktikan dengan hasil *Timed Up and Go test* (TUG) dari ketiga klien turun dan Skor BBS (*Berg Balance Scale*) dari ketiga klien yang meningkat yang dapat diinterpretasikan bahwa status keseimbangan klien meningkat dan resiko jatuh yang rendah. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai intervensi *balance exercise* untuk mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia.

Kata kunci : *Balance exercise*, Keseimbangan, Lansia, Resiko Jatuh.
Referensi : (17.2018-2023)

Abstract

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY JEMBER
NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES**

Karya Ilmiah Akhir, 2023
Dwi Resti Alfioni, S.Kep

Analysis of Balance Exercise on Balance Disorders in the Elderly in the Suci Village
XI + 118 pages + 10 tables + 5 figures

ABSTRACT

Elderly who experience balance disorders will have a greater risk of falling which will result in injury, decreased mobility, reduced independence, changed self-confidence, and can even cause death in the elderly. One effort that can be done is to do balance exercises to improve balance in the elderly. The purpose of this research is to analyze Balance Exercise on Balance Disorders in the Elderly in Suci Village. The research method used is descriptive analytic research with a case study approach to identify elderly people with balance disorders. The number of samples used were 3 clients with balance disorders. Based on the data obtained after being given a balanced exercise intervention to the three clients for 11 days of treatment it was very effective, as evidenced by the results of the Timed Up and Go test (TUG) of the three clients decreasing and the BBS (Berg Balance Scale) score of the three clients increasing which can be interpreted that the client's balance status increases and the risk of falling is low. Future researcher is expected to be able to develop further research regarding balance exercise interventions to overcome balance disorders in the elderly.

Keywords: Balance exercise, Elderly, balance, Risk of Falling.

Reference: (17.2018-2023)