

abstrak

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**Karya Ilmiah Akhir, 2023  
Nurul Alifa, S.Kep.**

**Efektifitas *Four Square Step Exercise* Untuk Mengatasi Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Pada Lansia Di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember, 2023.**

**Abstrak**

**Pendahuluan :** Lansia merupakan kelompok rentan akan mengalami gangguan keseimbangan yang disebabkan karena ketidakmampuan lansia mempertahankan posisi tubuh pada posisinya akibat terjadinya penurunan pada sistem musculoskeletal yang membuat tulang lansia mengalami densitas dan mudah rapuh. Hal tersebut akan menimbulkan dampak buruk pada lansia salah satunya yaitu terjadinya risiko jatuh. Gangguan keseimbangan dapat diantisipasi dengan cara melakukan aktifitas fisik FSSE (*Four Square Step Exercise*) yang berguna untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia dan menurunkan risiko jatuh. Tujuan dari penulisan Karya Ilmiah Akhir ini untuk mendokumentasikan hasil asuhan keperawatan pada tiga lansia dengan sindrom geriatrik masalah gangguan keseimbangan di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember selama periode 16 Juni - 08 Juli 2023. **Metode :** Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik pada klien. **Hasil :** Setelah dilakukan intervensi keperawatan 3 kali seminggu didapatkan adanya penurunan skor risiko jatuh saat dilakukan pemeriksaan TUGT pada ketiga lansia. Kesimpulan dari penulisan Karya Ilmiah Akhir ini adalah bahwa latihan FSSE (*Four Square Step Exercise*) efektif untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia dan menurunkan terjadinya risiko jatuh pada lansia.

**Kata Kunci :** *Four Square Step Exercise*, gangguan keseimbangan, lansia.

abstract

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

***Final Scientific Work, 2023.***  
**Nurul Alifa, S.Kep.**

***The Effectiveness of Four Square Step Exercise to Overcome Geriatric Syndrome, Balance Disorders in the Elderly in Suci Village, Panti District, Jember Regency in 2023.***

***Abstract***

***Introduction*** : The elderly are a vulnerable group to experience balance disorders caused by the inability of the elderly to maintain their body position due to a decrease in the musculoskeletal system which makes the bones of the elderly experience density and become brittle easily. This will have a negative impact on the elderly, one of which is the risk of falling. Balance disorders can be anticipated by doing FSSE (Four Square Step Exercise) physical activities which are useful for improving balance in the elderly and reducing the risk of falling. The purpose of writing this Final Scientific Work is to document the results of nursing care for three elderly people with geriatric syndrome with balance disorders in Suci Village, Panti District, Jember Regency during the period 16 June - 08 July 2023. ***Methods*** : Data collection methods using observation, interviews, and physical examination on clients. ***Results*** : After nursing intervention 3 times a week, it was found that there was a decrease in the risk score for falls during the Timed Up And Go Test on the three elderly people. The conclusion from writing this Final Scientific Work is that the FSSE (Four Square Step Exercise) is effective in improving body balance in the elderly and reducing the risk of falling in the elderly.

***Keyword*** : Four Square Step Exercise, balance disorders, elderly.