

## ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah  
Jauhari Ahmad Febriansyah

Gangguan Keseimbangan Pada Lansia Tn. M Dengan Implementasi Terapi Kompres Hangat Jahe Sereh Dan Balance Exercise Di Upt Pstw Jember

xiv + 37 hal + 5 tabel + 14 lampiran

### Abstrak

**Latar Belakang:** Proses penuaan pada lansia melibatkan banyak perubahan dan penurunan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia. Permasalahan yang sering dialami oleh lansia adalah terjatuh. Hal ini dikarenakan jatuh pada lansia erat kaitannya dengan keseimbangan tubuh. Salah satu faktor penyebab jatuh akibat gangguan keseimbangan adalah nyeri pada persendian. Manajemen nyeri dan pelatihan keseimbangan merupakan alternatif yang dapat dilakukan lansia untuk mencegah risiko terjatuh. **Tujuan:** untuk mendeskripsikan efektivitas pemberian kompres hangat jahe serai pada lansia serta efektivitas senam keseimbangan pada lansia gangguan keseimbangan di PSTW Jember. **Metode:** penelitian ini menggunakan studi kasus instrumental tunggal dengan Berg Balance Scale (BBS) dan mnemonic PQRST untuk mengukur nyeri yang dirasakan lansia. **Hasil:** penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor BBS dan penurunan skala nyeri pada lansia. Mengompres hangat serai jahe memberikan efek panas dan pedas dari jahe, sehingga dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit. Sedangkan latihan keseimbangan meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah sehingga lansia dapat menopang tubuhnya lebih kuat saat melakukan gerakan  
**Kata Kunci:** Balance Exercise , Lansia, Jahe, Serai, Kompres hangat

## **ABSTRACT**

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER**  
**DIII NURSING STUDY PROGRAM**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**

*Scientific papers*  
Jauhari Ahmad Febriansyah

*Balance Disorders in Elderly Mr. M With the Implementation of Warm Ginger Lemongrass Compress Therapy and Balance Exercise at Upt Pstw Jember*

*xiv + 37 pages + 5 tables + 14 annexes*

### **Abstract**

**Background:** The ageing process in the elderly involves many changes and decreases in body function during ageing. The problem that is often experienced by the elderly is falls. This is because falls in the elderly are closely related to body balance. One of the factors that causes falls due to balance disorders is pain in the joints. Pain management and balance training are alternatives that can be done by the elderly to prevent the risk of falls. **Objective:** This study aimed to describe the effectiveness of giving warm compress of lemongrass ginger to the elderly as well as the effectiveness of balance exercise to the elderly with balance disorders at PSTW Jember. **Method:** This research method uses a single instrumental case study with the Berg Balance Scale (BBS) and the PQRST mnemonic to measure the pain felt by the elderly. **Results:** showed an increase in the BBS score and a decrease in the pain scale in the elderly. Applying a warm compress of lemongrass ginger provides a hot and spicy effect from the ginger, which can cause vasodilation of blood vessels, resulting in increased blood circulation and reduced pain. Meanwhile, balance training increases lower extremity muscle strength so that elderly people can support their bodies more strongly when making movements.

**Keywords:** Balance Exercise, Elderly, Ginger, Lemongrass, Warm compress