

IMPLEMENTASI *BALANCE EXERCISE* SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA NY. S DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI DESA SUMBERAN

Zahroul Fitria¹, Dian Ratna Elmagfuroh²

¹²Universitas Muhammadiyah Jember

Email : zahroulfitriya@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan keseimbangan akibat penurunan fungsi muskuloskeletal, sistem sensorik, dan koordinasi tubuh. Gangguan ini meningkatkan risiko jatuh yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia secara signifikan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan untuk meningkatkan keseimbangan adalah *balance exercise*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang dilakukan pada Ny. S, seorang lansia berusia 62 tahun dengan gangguan keseimbangan ditandai skor Berg *Balance Scale* (BBS) sebesar 35. Intervensi berupa *balance exercise* dilaksanakan selama dua minggu sebanyak enam kali pertemuan. **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan skor BBS menjadi 45 yang mengindikasikan penurunan tingkat gangguan keseimbangan dari sedang menjadi rendah. Ny. S menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan gerakan secara mandiri dan koordinatif. **Kesimpulan:** *Balance exercise* terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan menurunkan risiko jatuh pada lansia. Intervensi ini layak diimplementasikan secara rutin dalam praktik keperawatan gerontik untuk meningkatkan stabilitas postural dan kemandirian lansia.

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

**IMPLEMENTATION OF BALANCE EXERCISE AS A FALL RISK
PREVENTION EFFORT IN ELDERLY MRS. S WITH
BALANCE DISORDER IN SUMBERAN VILLAGE**

Zahroul Fitria¹, Dian Ratna Elmagfuroh²

¹²Universitas Muhammadiyah Jember

Email : zahroulfitriya@gmail.com

Abstract

Background: Elderly people are an age group that is vulnerable to experiencing balance disorders due to decreased musculoskeletal function, sensory systems, and body coordination. This disorder increases the risk of falls which can significantly affect the quality of life of the elderly. One of the recommended non-pharmacological interventions to improve balance is balance exercise. Method: This study used a descriptive case study design conducted on Mrs. S, a 62-year-old elderly person with balance disorders marked by a Berg Balance Scale (BBS) score of 35. The intervention in the form of balance exercise was carried out for two weeks with six meetings. Results: After the intervention, there was an increase in the BBS score to 45 which indicated a decrease in the level of balance disorders from moderate to low. Mrs. S showed an increase in the ability to perform movements independently and coordinated. Conclusion: Balance exercise has been proven effective in improving balance and reducing the risk of falls in the elderly. This intervention is feasible to be implemented routinely in geriatric nursing practice to improve postural stability and independence in the elderly.

Keywords: *elderly, balance disorders, balance exercise, risk of falls, geriatric nursing*