

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juni 2026
Vinda Anayu Aprilia

Implementasi *Chair Based Exercise* untuk Meningkatkan Keseimbangan pada Lansia dengan Risiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

xv + 114 hal + 20 gambar + 4 tabel + 8 lampiran

Abstrak

Introduksi : Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, termasuk kekuatan otot dan keseimbangan, yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Risiko jatuh merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi dan berdampak pada penurunan kualitas hidup serta peningkatan risiko cedera. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan adalah *Chair Based Exercise* (CBE), yaitu latihan fisik berbasis kursi yang aman dan mudah diterapkan pada lansia dengan keterbatasan mobilitas.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi *Chair Based Exercise* dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia dengan sindrom geriatri instability atau risiko jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

Metode: Penelitian menggunakan desain studi kasus pada tiga lansia dengan risiko jatuh dan gangguan keseimbangan. Intervensi *Chair Based Exercise* diberikan selama tujuh hari berturut-turut. Keseimbangan diukur menggunakan *Timed Up and Go Test* (TUGT) dan *Berg Balance Scale* (BBS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil : Hasil menunjukkan peningkatan keseimbangan pada seluruh klien setelah intervensi. Nilai TUGT menurun dari 23 menjadi 15 detik pada klien 1, 26 menjadi 20 detik pada klien 2, dan 24 menjadi 18 detik pada klien 3. Skor BBS meningkat dari 39/56 menjadi 50/56 pada klien 1, 34/56 menjadi 40/56 pada klien 2, dan 35/56 menjadi 42/56 pada klien 3, menunjukkan peningkatan mobilitas dan penurunan risiko jatuh.

Diskusi: *Chair Based Exercise* efektif meningkatkan keseimbangan dan mobilitas fungsional pada lansia. Latihan ini aman, mudah dilakukan, dan dapat menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mencegah risiko jatuh serta meningkatkan kemandirian lansia.

Kata Kunci : Lansia, keseimbangan, risiko jatuh, *chair based exercise*

ABSTRACT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Final Scientific Paper, June 2026
Vinda Anayu Aprilia

Implementation of Chair-Based Exercise to Improve Balance in Older Adults at Risk of Falling at the UPT Social Service Tresna Werdha Jember

xv + 114 pages + 20 figure + 4 tables + 8 appendices

Abstract

Introduction: *The aging process leads to a decline in physiological functions, including muscle strength and balance, which can increase the risk of falls in older adults. Falls are a common health problem among the elderly and may reduce quality of life as well as increase the risk of injury. One non-pharmacological intervention that can be used to improve balance is Chair Based Exercise (CBE), a form of physical exercise performed using a chair as support, making it safe and suitable for older adults with limited mobility.*

Objective: *This study aims to analyze the implementation of Chair Based Exercise in improving balance among elderly individuals with geriatric instability syndrome or fall risk at the UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.*

Methods : *This research used a case study design involving three elderly participants with fall risk and balance impairment. The Chair Based Exercise intervention was administered for seven consecutive days. Balance was measured using the Timed Up and Go Test (TUGT) and the Berg Balance Scale (BBS) before and after the intervention.*

Results : *The findings showed an improvement in balance in all participants after the intervention. TUGT scores decreased from 23 to 15 seconds in client 1, from 26 to 20 seconds in client 2, and from 24 to 18 seconds in client 3. In addition, BBS scores increased from 39/56 to 50/56 in client 1, from 34/56 to 40/56 in client 2, and from 35/56 to 42/56 in client 3, indicating improved functional mobility and reduced fall risk.*

Discussion : *Chair Based Exercise is effective in improving balance and functional mobility in older adults. It is safe, easy to perform, and can be used as a non-pharmacological nursing intervention to prevent falls and enhance elderly independence in daily activities.*

Keywords: *Elderly, balance, fall risk, chair based exercise*