

**PENGARUH *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN RISIKO JATUH DI WISMA FLAMBOYAN
UPT PSTW BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh :
Indi Khoirun Nisak
NIM. 24101101

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN RISIKO JATUH DI WISMA FLAMBOYAN
UPT PSTW BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

INDI KHOIRUN NISAK

NIM 24101101

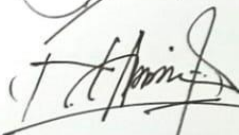

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 22 Juli 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns.) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

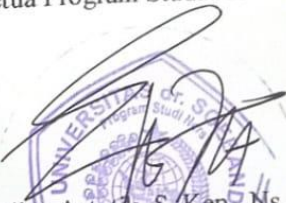
Penguji 1 Achmad Ali Basri, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom (
NIDN.8965340022

Penguji 2 Khoirun Nasikhin, A.Md. Kep
NIPTT. 107 0111992 022017 8588

Penguji 3 Nurul Maurida, S.Kp., Ns., M.Kep
NIDN. 0720018804

(
" 

Ketua Program Studi Profesi Ners,


Emi Eliya Astutik, S. Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720028703



ABSTRAK

PENGARUH *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN RISIKO JATUH DI WISMA FLAMBOYAN UPT PSTW BONDOWOSO

Indi Khoirun Nisak¹, Nurul Maurida²

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember,
email: info@uds.ac.id

¹Korespondensi Penulis: nisaindi12@gmail.com

²Korespondensi Penulis:

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Pendahuluan : Pada lansia terjadi penurunan fisiologis sistem muskuloskeletal, yaitu penurunan jumlah dan ukuran otot, sehingga terjadi penurunan kekuatan otot salah satunya pada ekstremitas bawah, ketahanan, serta terbatasnya rentang gerak yang menyebabkan gangguan keseimbangan sehingga menyebabkan jatuh pada lansia. *Balance exercise* dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia. **Tujuan:** Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *balance exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia. **Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan alat ukur *Times Up to Go Test* (TUGT) dan *Berg Balance Scale* (BBS). **Hasil:** Pengkajian pada Ny. U, yaitu memiliki riwayat jatuh, adanya penggunaan tongkat dan tanpa rentang gerak ekstremitas sinistra terbatas. Masalah perawatan risiko jatuh. Intervensi dan implementasi perawatan dilakukan selama 7 hari. Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan skor menurun menjadi 22 detik (risiko jatuh sedang) pada hari ke 7. Sedangkan pada pemeriksaan keseimbangan *Berg Balance Scale* (BBS) menjadi 25 (risiko jatuh sedang). **Diskusi :** Pemberian terapi *balance exercise* memberikan gambaran bahwa terapi ini merupakan komplemen yang dapat menurunkan tingkat risiko jatuh pada lansia. *Balance exercise* merupakan latihan yang dapat memperkuat otot-otot kaki dan inti tubuh yang merupakan kunci untuk menjaga keseimbangan. Latihan ini juga dapat meningkatkan koordinasi antar otot yang memungkinkan tubuh merespon perubahan posisi lebih cepat dan mencegah terjadinya jatuh.

Kata Kunci: Risiko Jatuh, Lansia, *Balance Exercise*