

**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 Astuti, 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 Nisak<sup>1</sup>, Nurul Maurida<sup>2</sup>**

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

<sup>1</sup>Korespondensi Penulis: [nisaindi12@gmail.com](mailto:nisaindi12@gmail.com)

<sup>2</sup>Korespondensi 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. **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 tampa rentang gerak ekstremitas sinistra terbatas. Masalah kperawatan risiko jatuh. Intervensi dan implementasi keperawatan 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 komplemter 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*