

PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH

Aurellia Zahra Ismanova Putri¹, Titik Endarwati², Tri Widyastuti Handayani³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: aurelliazhip94@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Lanjut usia merujuk pada individu yang berada pada tahap akhir dalam siklus kehidupan. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa prevalensi lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot mencapai 11,9%. Kondisi ini mengakibatkan hambatan mobilitas yang ditandai dengan rigiditas gerak, langkah yang memendek, serta ketidakstabilan postur yang pada akhirnya meningkatkan risiko jatuh bagi lansia (Supendi et al., 2025). Risiko jatuh pada lansia dapat diantisipasi melalui intervensi non-farmakologis berupa *balance exercise*. *Balance exercise* merupakan latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot sehingga dapat membantu mempertahankan keseimbangan tubuh.

Tujuan: Menerapkan *Balance Exercise* pada Lansia dengan Risiko Jatuh

Metode: Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini berupa penelitian deskriptif studi kasus dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian, analisa data, menentukan diagnosa berdasarkan prioritas, perencanaan intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Subyek studi ini meliputi dua klien lansia dengan masalah risiko jatuh. Penelitian dilakukan selama 3x pada hari Senin, Rabu, Dan Jumat.

Hasil: Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan risiko jatuh. Pada klien 1, penurunan risiko jatuh menggunakan *Morse Fall Scale* yang semula 65 (risiko jatuh tinggi) menjadi 55 (risiko jatuh tinggi). Penurunan ini terjadi juga pada klien 2 menunjukkan skor yang sama yaitu sebelumnya berada di 65 (risiko jatuh tinggi) menjadi 55 (risiko jatuh tinggi). Pengukuran *Timed Up and Go Test (TUG)* pada klien 1 menunjukkan hasil rata-rata 16.52 detik pada kunjungan 1, 17.09 detik pada kunjungan 2, dan 17.09 detik pada kunjungan 3. Sedangkan klien 2 16.02 detik pada kunjungan 1, 17.59 detik pada kunjungan 2, dan 15.51 detik. Kekuatan otot ekstremitas bawah klien 1 adalah 3333 kiri, 3333 kanan. Klien 2 adalah 4444 kiri dan 4444 kanan.

Kesimpulan: Penerapan *balance exercise* pada lansia efektif menurunkan risiko jatuh.

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

¹Mahasiswa D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

THE APPLICATION OF BALANCE EXERCISE IN ELDERLY PEOPLE AT RISK OF FALLING

Aurellia Zahra Ismanova Putri¹, Titik Endarwati², Tri Widyastuti Handayani³

Department of Nursing Polytechnics, Ministry of Health, Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: aurelliazhip94@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Elderly refers to individuals who are at a later stage in the life cycle. In Indonesia, data shows that the prevalence of the elderly who have decreased muscle strength reaches 11.9%. This condition results in mobility barriers characterized by rigid movement, shortened stride, and posture instability which ultimately increases the risk of falling for the elderly (Supendi et al., 2025). The risk of falling in the elderly can be anticipated through non-pharmacological interventions in the form of balance exercises. Balance exercise is an exercise designed to increase muscle strength so that it can help maintain body balance.*

Objective: *Applying Balance Exercise to the Elderly with a Risk of Falling*

Methods: *The research method used in the preparation of this scientific paper is in the form of descriptive research of case studies using a nursing process approach including review, data analysis, determining diagnosis based on priority, nursing intervention planning, implementation and evaluation of nursing. The subjects of this study included two elderly clients with fall risk problems. The research was conducted for 3 times on Monday, Wednesday, and Friday.*

Results: *The measurement results showed a reduced risk of falling. In client 1, the risk of falling decreased using the Morse Fall Scale from 65 (high fall risk) to 55 (high fall risk). This decrease also occurred in client 2 showing the same score, which was previously at 65 (high fall risk) to 55 (high fall risk). The Timed Up and Go Test (TUG) measurement on client 1 showed an average result of 16.52 seconds on visit 1, 17.09 seconds on visit 2, and 17.09 seconds on visit 3. While client 2 was 16.02 seconds on visit 1, 17.59 seconds on visit 2, and 15.51 seconds. The muscle strength of client 1 is 3333 left, 3333 right. Client 2 is 4444 left and 4444 right.*

Conclusion: *The application of balance exercise in the elderly is effective in reducing the risk of falling.*

Keywords: *Balance Exercise, Risk of Falling, Elderly*

¹D III Nursing Student , Polytechnic of the Ministry of Health, Yogyakarta

^{2,3}Lecturer of the Nursing Ministry of Health of Yogyakarta