

ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN RESIKO JATUH MELALUI PENERAPAN TERAPI *BALANCE EXERCISE* (LATIHAN KESEIMBANGAN)

Neng Prili¹, Jajuk Kusumawaty²

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail : nengprili18@gmail.com

INTISARI

Latar belakang : Penuaan adalah proses alami yang tidak bisa dihindari yang menyebabkan perubahan fisiologis pada jaringan tubuh. Perubahan dari aspek fisiologis menyebabkan perubahan fisik pada lansia seperti penurunan massa otot. Penurunan kekuatan otot pada lansia bisa menyebabkan kehilangan keseimbangan. Hilangnya keseimbangan ini menempatkan lansia pada resiko jatuh yang sangat tinggi. Pencegahan merupakan langkah awal yang harus dilakukan, salah satu pencegahan yaitu dengan memberikan *balance exercise* (latihan keseimbangan). **Tujuan :** Studi ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan komprehensif pada lansia dengan resiko jatuh. sampel yang diambil yaitu 1 orang lansia yang memiliki resiko jatuh. **Hasil :** asuhan keperawatan pada lansia dengan resiko jatuh melalui intervensi *balance exercise* menunjukkan adanya kemajuan yaitu kekuatan otot ekstremitas klien meningkat menjadi 5 dari 4, hasil dari pengkajian TUG menunjukkan adanya peningkatan yaitu menjadi 20 dari 25 detik, dan pemeriksaan BBS menunjukkan skor 38 dari skor 33. **Kesimpulan :** Maka dapat disimpulkan terdapat penurunan resiko jatuh setelah diberikan *balance exercise* pada lansia yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu namun belum terjadi penurunan yang signifikan pada resiko jatuh lansia.

Kata Kunci : Lansia, Resiko Jatuh, *Balance exercise*

ABSTRACT

Background : Aging is an unavoidable natural process that causes physiological changes in body tissues. Changes from the physiological aspect cause physical changes in the elderly such as a decrease in muscle mass. Decreased muscle strength in the elderly can cause loss of balance. This loss of balance puts the elderly at a very high risk of falling. Prevention is the first step that must be done, one of the prevention is by providing balance exercise. **Method :** This study aims to carry out comprehensive nursing care for the elderly at risk of falling. The sample taken is 1 elderly person who has a risk of falling. **Result :** The result of nursing care for the elderly at risk of falling through balance exercise interventions showed progress, namely the client's extremity muscle strength increased to 5 out of 4, the result of the TUG assessment showed an increase to 20 from 25 seconds, and the BBS examination showed a score of 38 out of 33. **Conclusion :** So it can be concluded that there is a decrease in the risk of falling after being given balance exercise to the elderly which is carried out for 3 times a week but there has not been a significant decrease in the risk of falling in the elderly.

Keyword : Elderly, Fall Risk, Balance exercise