

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM ULTAN AGUNG**

Karya Tulis Ilmiah, April 2019

**ABSTRAK**

Deva Devinta Prastiwi

**PENERAPAN BALANCE EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN POSTURAL PADA LANSIA DI RUANG ANGGREK RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG**

**Latar Belakang:** Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia salah satunya adalah kemunduran dan perubahan pada sistem musculoskeletal yang menyebabkan melemahnya fungsi otot pada lansia. Melemahnya fungsi otot menyebabkan lansia kehilangan keseimbangan posturalnya sehingga lansia dapat mengalami resiko tinggi untuk jatuh. Penatalaksanaan resiko jatuh pada lansia dilakukan dengan tindakan non farmakologi. Terapi nonfarmakologi untuk meningkatkan keseimbangan postural bisa dilakukan dengan penerapan *balance exercise*. Tujuan penulisan ini adalah untuk menggambarkan asuhan keperawatan pasien lansia gangguan musculoskeletal dengan penerapan *balance exercise* dalam upaya untuk meningkatkan keseimbangan postural.

**Metode:** Pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan penilaian keseimbangan tubuh menggunakan metode *Time Up and Go Test* (TUGT). Intervensi untuk meningkatkan keseimbangan tubuh menggunakan *balance exercise*.

**Hasil:** Hasil yang didapatkan penulis dari hari pertama sampai hari ketujuh setelah dilakukan *balance exercise* untuk meningkatkan keseimbangan postural yaitu terdapat peningkatan rata-rata nilai TUGT meningkat 1 sampai 3 angka.

**Simpulan:** *Balance Exercise* efektif dalam meningkatkan keseimbangan postural pada lansia dengan gangguan keseimbangan.

**Kata Kunci:** *Balance Exercise*, keseimbangan postural, lansia.

**ABSTRACT**

**The Application of Balance Exercise to Increase Postural Balance in the Elderly at the Orchid Room at the Pucang Gading Elderly Social Service House in Semarang.**

**Background:** One of the health problems that often occur in the elderly is setbacks and changes in the musculoskeletal system which causes weakening of muscle function in the elderly. Weakening of muscle function causes the elderly to lose their postural balance so that the elderly can experience a high risk of falling. Management of the risk of falls in the elderly is done by non-pharmacological actions. Nonpharmacological therapy to improve postural balance can be done by applying balance exercise. The purpose of this paper was to describe nursing care for elderly patients with musculoskeletal disorders by applying balance exercise in an effort to improve postural balance.

**Method:** Collecting data by using the method of observation, interviews and body balance assessment using the Time Up and Go Test (TUGT) method. Interventions to improve body balance by using balance exercise.

**Results:** The results obtained from the first day to the seventh day after balance exercise was carried out to improve postural balance, namely there was an increase in the average value of TUGT increased by 1 to 3 numbers.

**Conclusion:** Balance Exercise is effective in improving postural balance in the elderly with balance disorders.

**Keywords:** Balance Exercise, postural balance, elderly.