

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA PADA Ny.D DENGAN RESIKO JATUH
MELALUI PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* DI WILAYAH KERJA**

PUSKESMAS PAUH

Peminatan Keperawatan Gerontik



MUHARATIL APRINALITA , S.Kep

NIM. 2441312149

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2025

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
DESEMBER 2025
Nama : Muharatil Aprinalita
Nim : 2441312149**

**Asuhan Keperawatan Lansia Pada Ny. D Dengan Resiko Jatuh Melalui
Penerapan *Balance Exercise* Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh**

ABSTRAK

Masalah kesehatan fisik yang sering terjadi pada lansia diantaranya yaitu kejadian jatuh pada lansia. Perubahan fisiologis yang terjadi selama proses penuaan meningkatkan resiko lansia untuk mengalami jatuh dan seringkali menjadi jatuh yang berulang. Kejadian jatuh biasanya terjadi saat berdiri, berjalan, berpindah dari tempat tidur, berdiri dari duduk, ketika tersandung pintu dan karpet, juga karena adanya permukaan yang tidak datar dan licin. Untuk mencegah terjadinya cedera akibat jatuh ini perlu adanya dilakukan latihan keseimbangan tubuh salah satunya yaitu dengan cara latihan *balance exercise*. *Balance exercise* mampu meningkatkan kekuatan otot terutama pada ekstremitas bagian bawah serta meningkatkan keseimbangan tubuh dan mobilitas. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif pada lansia resiko jatuh dengan penerapan *balance exercise*. Metode yang digunakan adalah metode studi kasus dan memberikan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan. Penerapan *balance exercise* dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu dengan durasi 30 menit. Hasil dari laporan ini adalah *balance exercise* efektif dalam meningkatkan keseimbangan tubuh dan menurunkan tingkat resiko jatuh pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran keseimbangan yaitu *Berg Balance Scale* (BBS), yang pada awal pengukuran didapatkan skor 38 dan skor akhir didapatkan dengan skor 43. Sebagai saran untuk keluarga agar dapat membantu dan mendampingi lansia untuk dapat menerapkan intervensi latihan *Balance exercise* ini secara rutin kepada klien dengan resiko jatuh. *Balance exercise* mampu menurunkan resiko jatuh dan meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia apabila dilakukan secara rutin dan konsisten.

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

Daftar Pustaka : 61 (2015 – 2025)

FACULTY OF NURSING
UNIVERSITAS ANDALAS
FINAL SCIENTIFIC ASSIGNMENTS,
DESEMBER 2025
Name : Muharatil Aprinalita
NIM : 2441312149

*Nursing Care for the Elderly for Mrs. D with a Risk of Falling Through the
Implementation of Balance Exercises in the Work Area of the Pauh Community
Health Center*

ABSTACT

Physical health problems that often occur in the elderly include the incidence of falls in the elderly. Physiological changes that occur during the aging process increase the risk of the elderly to experience falls and often become repeated falls. Falls usually occur when standing, walking, moving from bed, standing from sitting, when tripping over doors and carpets, also because of the presence of surfaces that are not flat and slippery. To prevent injuries due to falls, it is necessary to do body balance exercises, one of which is by means of balance exercises. Balance exercise can increase muscle strength, especially in the lower extremities and improve body balance and mobility. The purpose of this report is to provide a comprehensive picture of nursing care in the elderly at risk of falling with the application of balance exercise. The method used is the case study method and provides nursing care with a nursing process approach. The application of balance exercise is carried out for 3 times a week with a duration of 30 minutes. The result of this report is that balance exercise is effective in improving body balance and reducing the risk of falling in the elderly. This is evidenced by the results of the balance measurement, namely the Berg Balance Scale (BBS), which at the beginning of the measurement obtained a score of 38 and the final score was obtained with a score of 43. As a suggestion for families to be able to help and accompany the elderly to be able to apply this Balance exercise intervention routinely to clients at risk of falling. Balance exercise can reduce the risk of falls and improve body balance in the elderly if done regularly and consistently.

Keywords : Elderly, Risk Of Fall, Balance exercise, Nursing Care

Bibliography : 61(2015 – 2025)