

*Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung
Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program*

Aisyah Ghoisanni
NIM. P17320321002

*Application of Balance Exercise to the Elderly to Reduce the Risk of Falls in RW 09,
Bubulak Village, West Bogor District, Bogor City*

i-xvi +67 pages, V CHAPTER, 2 Tables, 2 Graphs, 8 Figures, 6 Attachments

ABSTRACT

The elderly cannot escape aging. A problem that often occurs in the elderly is a decrease in body tissue function which is characterized by muscle weakness and inability to carry out activities. One of them is a change in the physical activity of the musculoskeletal system which includes a decrease in strength, muscle stiffness, muscle flexibility, and a decrease in speed. Changes in muscle function in the lower back muscles can cause elderly people to fall suddenly. With the increasing life expectancy of the elderly, preventing falls has become very important. The research problem focuses on identifying the characteristics of elderly individuals prone to falls and measuring changes in body balance scores before and after implementing balance exercises. This study aims to improve body posture balance in elderly people at risk of falling. A descriptive case study design is a case study that aims to describe or explain a situation objectively. The subjects of this case study were 5 elderly people at risk of falling. This method uses non-probability sampling which is known as purposive sampling. The therapy was carried out in six sessions over two weeks, consisting of various balance exercises. The results of measurements using the Morse Fall Scale questionnaire before the balance exercise therapy was carried out on the four respondents, the average score for the level of fall risk (Morse Fall Scale) was 50. On the balance assessment sheet for the elderly, the score was 10, so that the respondent was said to be in the moderate risk level for falls. After implementing the balance exercise, the average score of 5 was decreased by assessing the balance of the elderly, so from these results it can be said that respondents who experienced a risk of falling experienced progress to a level of light risk of falling. It is hoped that future research can carry out research on the level of risk with balance exercise therapy with other techniques.

Keywords: Elderly, Fall Risk, Balance Exercise

Bibliography: Sources 24 (2009-2023)

Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Aisyah Ghoisanni
NIM. P17320321002

Penerapan *Balance Exercise* Pada Lansia untuk Mengurangi Risiko Jatuh di RW 09 Kelurahan
Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor

i-xvi +67 halaman, V BAB, 2 Tabel, 2 Grafik, 8 Gambar, 6 Lampiran

ABSTRAK

Lansia tidak bisa lepas dari penuaan. Permasalahan yang sering terjadi pada lansia adalah menurunnya fungsi jaringan tubuh yang ditandai dengan kelemahan otot dan ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas. Salah satunya adalah perubahan aktivitas fisik sistem muskuloskeletal yang meliputi penurunan kekuatan, kekakuan otot, kelenturan otot serta penurunan kecepatan. Perubahan fungsi otot pada otot punggung bagian bawah dapat menyebabkan lansia terjatuh secara tiba-tiba. Dengan meningkatnya angka harapan hidup lansia, pencegahan jatuh menjadi hal yang sangat penting. Permasalahan penelitian terfokus pada identifikasi karakteristik individu lansia rentan terjatuh dan mengukur perubahan skor keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesimbangan postur tubuh pada lansia dengan risiko jatuh. Desain studi kasus deskriptif adalah studi kasus yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu keadaan secara objektif. Subjek dari studi kasus ini adalah 5 orang lansia dengan risiko jatuh. Metode ini menggunakan *non-probability sampling* yang dikenal sebagai *purposive sampling*. Pelaksanaan terapi dilakukan sebanyak enam sesi selama dua minggu, terdiri dari berbagai latihan keseimbangan. Hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Morse Fall Scale* sebelum dilakukan terapi *balance exercise* pada keempat responden rata-rata skor tingkat risiko jatuh (*Morse Fall Scale*) berjumlah 50. Pada lembar pengkajian keseimbangan lansia skor berjumlah 10, sehingga dikatakan responden golongan tingkat risiko jatuh sedang. Setelah dilakukan penerapan *balance exercise* menurun dengan pengkajian keseimbangan lansia rata-rata skor 5, sehingga dari hasil ini dapat dikatakan responden yang mengalami risiko jatuh mengalami kemajuan menjadi tingkat risiko jatuh ringan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada tingkat risiko dengan terapi *balance exercise* dengan teknik lainnya.

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

Daftar Pustaka: Sumber 24 (2009-2023)