

ABSTRAK

Kejadian jatuh pada lansia sering terjadi karena ketidakseimbangan tubuh, namun sampai saat ini hanya diberikan alat bantu jalan, tanpa didukung dengan latihan fisik. Sehingga kejadian jatuh akan terus terjadi pada lansia. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah menerapkan *Balance Exercise* pada lansia terhadap ketidakseimbangan tubuh dengan masalah keperawatan risiko jatuh.

Karya ilmiah akhir ini menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan adalah 2 pasien lansia dengan masalah keperawatan risiko jatuh. Lokasi penelitian di Posyandu Lansia Desa Ngingas, waktu 2 minggu metode pengumpulan data meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, membuat intervensi, melaksanakan tindakan, dan mengevaluasi.

Hasil studi kasus penerapan *Balance Exercise* dengan masalah keperawatan risiko jatuh menunjukkan perubahan pada kedua pasien. Selama 2 minggu dengan frekuensi 15 - 20 menit, kedua pasien mulai menunjukkan peningkatan nilai MFS dan nilai TUG di hari ke lima. Pasien Ny. U dan Ny. A sebelumnya memiliki nilai MFS 90 dan 60 artinya keduanya memiliki nilai risiko jatuh tinggi, dan nilai TUG 17 detik dan 14 detik. Setelah diterapkan latihan *Balance Exercise* Ny. U mengalami penurunan nilai MFS menjadi 50 yang artinya risiko jatuh sedang, dan nilai TUG 12 detik. Sedangkan Ny. A mengalami penurunan nilai MFS menjadi 45 artinya risiko jatuh sedang, dan nilai TUG 13 detik.

Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu latihan *Balance Exercise* berpengaruh terhadap penurunan nilai MFS dan nilai TUG, serta perubahan kekuatan otot pada lansia. Untuk itu disarankan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dan memberikan pendidikan kesehatan terutama pada keluarga pasien dengan masalah keperawatan risiko jatuh terutama untuk mengurangi gejala yang dialami.

Kata Kunci : *Balance Exercise*, Ketidakseimbangan Tubuh, Risiko Jatuh