

## ABSTRAK

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia, yaitu bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Saat memasuki lansia terjadi penurunan fungsi fisiologis yang mengakibatkan terjadinya gangguan degeneratif, salah satunya penurunan fungsi keseimbangan dinamis sehingga peningkatan resiko jatuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan *Ankle Strategy Exercise* Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan resiko jatuh di Pasar Baru RT 20 Balikpapan.

Desain penelitian menggunakan metode studi kasus dan subjek yang digunakan adalah dua pasien lansia dengan masalah keperawatan resiko jatuh. Dalam penelitian dilakukan selama 12 hari dengan jeda sehari dilakukan tindakan sehari tidak dilakukan tindakan. Penelitian ini dilakukan di Pasar Baru RT 20 Balikpapan menggunakan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, diagnose keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Instrument yang digunakan adalah wawancara, observasi dan pengkajian skala resiko jatuh.

Hasil penelitian Ny.M dan Ny.B selama 12 hari terdapat penurunan skala *Time Up and Go Test*. Sebelum dilakukan *Ankle Strategy Exercise* di dapatkan hasil *Time Up and Go test* Ny.M 22 detik(problem) dan Ny.B 21 detik (problem) Setelah di lakukan *Ankle Strategy Exercise* di dapatkan hasil *Time Up and Go test* menjadi Ny.M 14 detik (kurang baik) dan Ny.B 10 ( normal) dengan kriteria hasil kemampuan bangkit dari posisi duduk,keseimbangan saat berdiri, keseimbangan saat berjalan dari skala 1 (menurun) menjadi skala 5 (meningkat).

Penerapan *Ankle Strategy Exercise* efektif dapat menurunkan resiko jatuh yang signifikan. Perawat diharapkan dapat memberikan terapi tersebut sesuai Standar Operasional Prosedur pada pasien maupun keluarga sehingga dapat melakukan secara mandiri.

Kata Kunci : Resiko Jatuh, Lansia, *Ankle Strategy Exercise*