

PENERAPAN LATIHAN KESEIMBANGAN DALAM MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI DESA GALANGGANG 2023

¹Nofita ²Tri Wahyuningsih ³Evi Vilianti ⁴Reini Astuti

¹Mahasiswa, Prodi DIII Keperawatan, STIKes Budi Luhur, Cimahi

²Dosen, Prodi DIII Keperawatan, STIKes Budi Luhur, Cimahi

³Perawat, Puskesmas, Batujajar

⁴Ketua Prodi DIII Keperawatan, STIKes Budi Luhur, Cimahi

ABSTRAK

Latar Belakang : Seseorang yang sudah memasuki lanjut usia (lansia) akan mengalami proses menua. Proses menua akan mengakibatkan terjadinya banyak perubahan pada lansia yang meliputi perubahan fisik, psikososial, dan kognitif. Salah satu penurunan kondisi fisik yang terjadi pada lansia adalah pendengaran yang semakin berkurang, penglihatan yang semakin menurun dan kekuatan otot yang berkurang, yang akan mengakibatkan gerakan yang lambat, dan gerakan tubuh. Penurunan kekuatan otot lansia adalah penyebab gangguan pada berjalan dan keseimbangan lansia. Hal ini dapat mengakibatkan keterlambatan gerak, lansia lebih cenderung berisiko jatuh karena ketidakstabilan dalam posisi tubuh, tersandung, dan reaksi yang tertunda. Elemen muskuloskeletal ini sangat penting dalam menentukan risiko jatuh pada lansia. Di Indonesia 49,4% penduduk berusia di atas 55 tahun mengalami cedera akibat jatuh, dan meningkat menjadi 67,1% penduduk yang berusia di atas 65 tahun. Upaya pencegahan jatuh harus diberikan kepada lansia dimana salah satunya adalah dengan latihan keseimbangan.

Tujuan : Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat bagaimana manfaat penerapan latihan keseimbangan dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. **Metode :** Jenis penelitian ini, menggunakan desain studi kasus dengan subjek satu orang lansia yang mengalami risiko jatuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Morse Fall Scale*, lembar observasi, dan Standar Operasional Prosedur (SOP) latihan keseimbangan. **Hasil :** Penelitian menunjukkan bahwa nilai risiko jatuh kepada Ny. O yang semula skornya 45 turun menjadi 30 dengan menggunakan latihan keseimbangan. **Simpulan dan Saran :** Latihan keseimbangan memiliki manfaat dalam meningkatkan otot kaki lansia sehingga dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci : Penuaan; Lansia; Risiko Jatuh; Latihan Keseimbangan

Korespondensi:

Nofita

DIII Keperawatan STIKes Budi Luhur Cimahi

Jl. Kerkof No.243, Leuwigajah, Kec. Cimahi Sel., Kota Cimahi, Jawa Barat 40532

Mobile : 085295951124

Email : nofitaazni@gmail.com

THE APPLICATION OF BALANCE EXERCISE IN REDUCING THE RISK OF FALLING IN THE ELDERLY IN GALANGGANG VILLAGE 2023

¹Nofita ²Tri Wahyuningsih ³Evi Vilianti ⁴Reini Astuti

¹Mahasiswa, Prodi DIII Keperawatan, STIKes Budi Luhur, Cimahi

²Dosen, Prodi DIII Keperawatan, STIKes Budi Luhur, Cimahi

³Perawat, Puskesmas, Batujajar

⁴Ketua Prodi DIII Keperawatan, STIKes Budi Luhur, Cimahi

ABSTRACT

Background: Someone who has entered old age (elderly) will experience aging process. The aging process will result in many changes in the elderly which include physical, psychosocial, and cognitive changes. One of the decrease in the physical condition that occurs in the elderly is decreased in hearing, decrease in vision, and reduced muscle strength, which will result in slow movements, and body movements. Decreased muscle strength in the elderly is a cause of disturbances in walking and balance in the elderly. This can result in movement delays, the elderly are more likely to be at risk of falling due to instability in body position, tripping, and delayed reactions. These musculoskeletal elements are very important in determining the risk of falling in the elderly. In Indonesia, 49.4% of people aged over 55 years were injured due to falls, and this increased to 67.1% of people aged over 65 years. One of the efforts to prevent falls with non-pharmacological prevention is balance exercise, where balance exercise can help reduce the risk of falling. **Objective :** This research was conducted with the aim of seeing how the benefits of implementing balance exercise in reducing the risk of falling in the elderly. **Method :** This type of research uses a case study design with one subject who is at risk of falling. The instruments used in this study were the Morse Fall Scare instrument, observation sheets, and Standard Operating Procedures (SOP) for balance exercise. **Result :** Research shows that the value of the risk of falling to Mrs. O, whose original score was 45, dropped to 30 using balance exercise. **Conclusions and Suggestions:** Balance exercise has benefits in increasing the muscles of the elderly and increasing the knowledge of the elderly in reducing the risk of falling through balance exercise.

Keywords: Aging; elderly; Risk of Falling Balance Exercise

Pendahuluan

Salah satu negara berkembang dengan proporsi lansia tertinggi adalah Indonesia. Proporsi penduduk lanjut usia Indonesia meningkat empat kali lipat selama hampir 50 tahun (1971-2019), mencapai 9,6% (25 juta), dengan perempuan lanjut usia (10,10%) sekitar satu persen lebih banyak dari populasi dibandingkan laki-laki lanjut usia (9,10 %). Lansia muda (60-69 tahun) merupakan mayoritas penduduk lanjut usia Indonesia dengan jumlah 63,82% dari total lansia. Lansia menengah (70-79 tahun) terhitung 27,68% sedangkan lansia (80+ tahun) terhitung 8,50%. [1]

Tahap akhir kehidupan dikenal sebagai lansia. Penurunan perubahan fisik dan psikologis mencirikan usia tua, yang dimulai pada usia 60 tahun dan berlangsung hingga kematian. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), istilah "lansia" mengacu pada orang yang berusia 60 tahun atau lebih, orang "tua" yang berusia 75 tahun atau lebih, dan orang "sangat tua" yang berusia di atas 90 tahun. [2]

Pada tahun 2000 hingga 2050, persentase orang berusia di atas 60 tahun di dunia akan berlimpat ganda, dari sekitar 11% menjadi 22%, atau dari 605 juta menjadi 2 miliar lansia, menurut World Health Organization (2014). Persentase penduduk lanjut usia dari tahun 2015 dan 2050 diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22% atau sekitar 900 juta hingga 2 miliar di atas usia 60 tahun. Menurut perkiraan, 2 miliar orang, atau 22% dari populasi dunia, akan berusia di atas 65 tahun pada tahun 2050. [3]

Sekitar 80% warga lanjut usia akan tinggal di negara berkembang pada tahun 2020. Saat ini di 11 Negara Asia Tenggara, terdapat 142 juta orang berusia di atas 60 tahun, dan pada tahun 2050, jumlah tersebut diproyeksikan meningkat hingga tiga kali lipat. [4]

Seseorang yang sudah memasuki lanjut usia (lansia) akan mengalami proses menua. Proses menua akan mengakibatkan terjadinya banyak perubahan pada lansia yang meliputi perubahan fisik, psikososial, dan kognitif. Salah satu penurunan kondisi fisik yang terjadi pada lansia adalah pendengaran yang semakin berkurang, penglihatan yang semakin menurun dan kekuatan otot yang berkurang, yang akan mengakibatkan gerakan yang lambat dan penurunan gerakan tubuh. [5]

Penurunan kekuatan otot lansia akan menyebabkan gangguan pada berjalan dan keseimbangan lansia. Penurunan kekuatan otot mengakibatkan kelambanan gerak pada lansia. Lansia lebih cenderung berisiko jatuh karena ketidakstabilan dalam posisi tubuh, kemampuan yang lebih rendah untuk memprediksi tergelincir atau jatuh, tersandung, dan reaksi yang tertunda. Elemen muskuloskeletal ini sangat penting dalam menentukan risiko jatuh lansia. [6]

Lansia dengan kelemahan otot akan mengakibatkan suatu kondisi yang berisiko jatuh, sehingga akan membuat kerusakan pada tubuh dan menimbulkan terganggunya kesehatan. [7] Penyebab dari risiko jatuh pada lansia yaitu penurunan kekuatan otot dan gangguan kemampuan berjalan sehingga dapat menyebabkan terjadinya risiko jatuh. [8]

Jatuh dapat mengakibatkan berbagai masalah, mulai dari memar ringan dan keseleo hingga patah tulang dan bahkan kematian. Untuk mencegah jatuh berulang, penting untuk mengidentifikasi faktor risiko, mengevaluasi keseimbangan dan gaya berjalan, dan mengelola atau memodifikasi faktor lingkungan. [9] Jatuh dapat mengakibatkan cedera, dan berisiko kepada kerusakan pada tubuh dan pikiran. [10]

Di Indonesia, 49,4% penduduk berusia di atas 55 tahun mengalami cedera akibat jatuh, dan persentase ini meningkat menjadi 67,1% penduduk yang berusia di atas 65 tahun. Setiap tahun, frekuensi jatuh di kalangan lansia di Indonesia selalu mengalami peningkatan, dari 25% pada usia 70 sampai 35% pada usia 75 tahun. [11]

Untuk menghindari resiko jatuh yang terjadi pada lansia, maka diperlukan upaya khusus untuk meningkatkan kewaspadaan dan kekuatan otot lansia. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan otot, mengurangi jatuh, dan meningkatkan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. [12]

Selain itu, aktivitas yang teratur dapat membantu komposisi tubuh dengan meningkatkan penurunan lemak, massa otot, peningkatan kekebalan, peningkatan kekuatan otot, jantung yang sehat, pernapasan teratur, dan pengurangan kecemasan.^[13]

Latihan keseimbangan merupakan salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh lanjut usia (lansia). Latihan keseimbangan ditemukan secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan.^[14] Latihan keseimbangan merupakan latihan khusus berupa aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan sistem vestibular, atau keseimbangan tubuh, dan memperkuat otot-otot tubuh bagian bawah. Melalui peregangan otot dan penguatan otot, latihan keseimbangan berupaya meningkatkan keseimbangan fungsional dengan meningkatkan aktivitas keseimbangan statis dan dinamis.

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah "Bagaimana Manfaat Penerapan Latihan Keseimbangan Dalam Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia? " Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Manfaat Penerapan Latihan Keseimbangan Dalam Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia.

Metode

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penulisan laporan tugas akhir adalah desain studi kasus. Rancangan desain studi kasus adalah studi yang mengeksplorasi suatu masalah keperawatan dengan batas terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi. Dalam penelitian studi kasus ini dibatasi oleh waktu dan tempat, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu.

Subyek pada penelitian studi kasus adalah satu pasien lansia yang memiliki resiko jatuh sedang dengan kriteria nilai 25-50 yang dikaji dengan instrument *Morse Fall Scale*.

Definisi operasional merupakan uraian tentang batasan variabel yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Latihan keseimbangan terhadap resiko jatuh pada lansia adalah penerapan latihan keseimbangan yang dilakukan kepada lansia sebanyak 4x dalam seminggu. Kegiatan ini dilakukan pada lansia dengan risiko jatuh sedang pada RT 04 RW 02 Desa Galanggang.

Risiko jatuh merupakan penyebab utama kedua kematian akibat cedera yang tidak disengaja di seluruh dunia.^[19] Risiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring, terduduk dilantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran

Instrumen yang digunakan yaitu tes penilaian Risiko Jatuh dan menggunakan SOP Latihan keseimbangan. Metode pengumpulan data menggunakan observasi dan angket. Dari data yang disajikan, kemudian data dibahas dan dibandingkan dengan hasil-hasil penelitian terdahulu dan secara teoritis dengan perilaku kesehatan.

Lokasi penelitian studi kasus ini dilaksanakan di Desa Galanggang, Kabupaten Bandung Barat, Provinsi Jawa Barat. Studi kasus ini dilakukan selama 1 minggu dari tanggal 02 Maret sampai tanggal 05 Maret 2023.

Bentuk etika yang dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti melakukan perizinan kepada institut terkait untuk melakukan penelitian dengan nomor surat: Nomor : 33/D/KEPK-STIKes/II/2023. Ada 5 prinsip yang harus di terapkan, yaitu: Kerahasiaan (*Confidentiality*) dengan memberikan jaminan kerahasiaan dari hasil penelitian baik dari data-data maupun inisial nama pasien.^[25] Manfaat (*Benefit*) yaitu peneliti menjelaskan tentang manfaat dari penelitian ini baik bagi responden ataupun yang lainnya.^[26] Keadilan (*Justice*) yaitu dalam menerapkan prinsip ini menekankan bahwa peneliti selalu berada didekat lansia untuk menghindari hal-hal yang akan menyebabkan jatuh dan menghindari dari menimbulkan bahaya atau cedera fisik dan psikologis pada responden.^[27] *Non-Maleficence* yaitu peneliti melakukan latihan keseimbangan sesuai dengan SOP dengan satu responden selama pengumpulan data tanpa adanya diskriminasi, baik yang bersedia mengikuti penelitian maupun yang menolak untuk menjadi responden penelitian. *Autonomy* yaitu berkaitan dengan hak seseorang untuk mengatur dan membuat keputusan sendiri, sebelum melakukan penelitian ini peneliti melakukan *informed consent* terlebih dahulu

terhadap klien, meskipun demikian masih terdapat berbagai keterbatasan, terutama yang terkait dengan situasi dan kondisi, latar belakang individu, campur tangan hukum, dan tenaga kesehatan profesional yang ada. [28]

Hasil

Hasil penelitian ini menjelaskan penerapan tentang Latihan Keseimbangan mulai dari pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, hasil penerapan latihan keseimbangan, dan evaluasi di RT 04 RW 02 Desa Galanggang. Penerapan ini dilakukan mulai tanggal 27 Februari sampai tanggal 5 Maret 2023. Kegiatan penerapan latihan ini dilakukan terhadap satu orang klien yang dilakukan sebanyak 4 kali kunjungan. Hasil pengkajian sebelum dan sesudah diberikan terapi latihan keseimbangan didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Sebelum diberikan terapi latihan keseimbangan, peneliti melakukan pengkajian menggunakan Instrumen *Morse Fall Scale*, hasil dari pengkajian awal skor klien adalah 45 (risiko jatuh rendah dengan kriteria 25-50).
- b. Berdasarkan data yang diperoleh, maka peneliti merencanakan penerapan latihan keseimbangan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang dilakukan selama 4 hari dari tanggal 02 Maret - 05 Maret 2023 setiap pukul 10.00 WIB. Kegiatan latihan direncanakan pada pagi hari dengan rasional bahwa semangat dan kekuatan klien masih baik pada pagi hari.
- c. Penerapan latihan keseimbangan dimulai pada hari Kamis 02 Maret 2023, dilanjutkan pada hari Jum'at 03 Maret 2023, Sabtu 04 Maret 2023, dan Minggu 05 Maret 2023 pada setiap pukul 10.00 WIB dengan durasi selama 8 menit. Latihan keseimbangan yang diberikan ini sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).
- d. Setelah diberikan terapi latihan keseimbangan peneliti melihat ada penurunan skor menjadi 30 dimana hal ini menunjukkan adanya peningkatan keseimbangan pada klien.
- e. Hasil *Morse Fall Scale* Latihan keseimbangan hari pertama yang dilakukan pada klien dilakukan pada tanggal 02 Maret 2023 pada pukul 10.00 WIB adalah dengan memeriksa tekanan darah dan latihan keseimbangan selama 8 menit. Pada hari pertama respon subyektif: Klien mengatakan jika berjalan kadang berpegangan pada benda-benda disekitarnya. Respon Obyektif: Keadaan klien baik dengan tekanan darah 110/80 mmHg. Klien tampak berpegangan pada tembok.

Latihan hari pertama yang dilakukan selama 8 menit didapatkan hasil keseimbangan klien dapat melakukan latihan seperti pemanasan kurang dari 1 menit dengan tarik nafas dalam dari hidung dan keluar dari mulut selama 3x, berdiri dibelakang kursi satu tangan memegang kursi lalu satu kaki diangkat dalam hitungan 1 sampai 3 detik ulangi gerakan 5x secara bergantian, berdiri disamping kursi satu kaki diangkat tanpa berpegangan hitungan 1 sampai 3 detik ulangi gerakan ini 5x secara bergantian, berdiri dibelakang kursi satu tangan memegang kursi lalu angkat satu kaki sambil tutup kedua mata hitungan 1 sampai 3 detik ulangi gerakan ini 5x secara bergantian, gerakan tumit menyentuh ibu jari gerakan ini dilakukan 3 langkah dan diulangi gerakan ini 5x secara bergantian, dan gerakan terakhir yaitu gerakan duduk berdiri sambil rentangkan kedua tangan dalam hitungan 1 sampai 3 detik ulangi gerakan ini 3x secara bergantian.

Latihan keseimbangan hari kedua yang dilakukan pada klien dilakukan pada tanggal 03 Maret 2023 pada pukul 10.00 WIB adalah dengan memeriksa tekanan darah dan latihan keseimbangan selama 8 menit. Pada hari kedua respon subyektif: klien mengatakan goyah jika setelah berdiri tidak berpegangan apapun, klien juga mengatakan tidak bisa berdiri terlalu lama karena merasakan sakit pada kedua kakinya. Respon Obyektif: Keadaan klien baik dengan tekanan darah 110/90 mmHg. Klien masih tampak berpegangan pada tembok. Latihan hari kedua yang dilakukan selama 8 menit didapatkan hasil keseimbangan klien dapat melakukan latihan seperti pemanasan kurang dari 1 menit dengan tarik nafas dalam dari hidung dan keluar dari mulut selama 3x, berdiri dibelakang kursi satu tangan memegang

kursi lalu satu kaki diangkat dalam hitungan 1 sampai 5 detik ulangi gerakan 5x secara bergantian, berdiri disamping kursi satu kaki diangkat tanpa berpegangan hitungan 1 sampai 5 detik ulangi gerakan ini 5x secara bergantian, berdiri dibelakang kursi satu tangan memegang kursi lalu angkat satu kaki sambil tutup kedua mata hitungan 1 sampai 5 detik ulangi gerakan ini 5x secara bergantian, gerakan tumit menyentuh ibu jari gerakan ini dilakukan 5 langkah dan diulangi gerakan ini 5x secara bergantian, dan gerakan terakhir yaitu gerakan duduk berdiri sambil rentangkan kedua tangan dalam hitungan 1 sampai 5 detik ulangi gerakan ini 3x secara bergantian.

Latihan keseimbangan hari ketiga yang dilakukan pada klien dilakukan pada tanggal 04 Maret 2023 pada pukul 10.00 WIB adalah dengan memeriksa tekanan darah dan latihan keseimbangan selama 8 menit. Pada hari ketiga respon subyektif: klien mengatakan kakinya lebih enakan dan berjalan juga udah agak ringan dan klien juga mengatakan kalau sore hari sudah mulai latihan sendiri walaupun hanya beberapa latihan. Respon Obyektif: Tekanan darah klien 120/90 mmHg. Klien mampu melakukan latihan keseimbangan selama 8 menit didapatkan hasil keseimbangan klien dapat melakukan latihan seperti pemanasan kurang dari 1 menit dengan tarik nafas dalam dari hidung dan keluar dari mulut selama 3x, berdiri dibelakang kursi satu tangan memegang kursi lalu satu kaki diangkat dalam hitungan 1 sampai 7 detik ulangi gerakan 5x secara bergantian, berdiri disamping kursi satu kaki diangkat tanpa berpegangan hitungan 1 sampai 7 detik ulangi gerakan ini 5x secara bergantian, berdiri dibelakang kursi satu tangan memegang kursi lalu angkat satu kaki sambil tutup kedua mata hitungan 1 sampai 7 detik ulangi gerakan ini 5x secara bergantian, gerakan tumit menyentuh ibu jari gerakan ini dilakukan 6 langkah dan diulangi gerakan ini 5x secara bergantian, dan gerakan terakhir yaitu gerakan duduk berdiri sambil rentangkan kedua tangan dalam hitungan 1 sampai 7 detik ulangi gerakan ini 4x secara bergantian.

Latihan keseimbangan hari keempat yang dilakukan pada klien dilakukan pada tanggal 05 Maret 2023 pada pukul 10.00 WIB adalah dengan memeriksa tekanan darah dan latihan keseimbangan selama 8 menit. Pada hari keempat respon subyektif: klien mengatakan sudah mulai berlatih sendiri setiap sore walaupun hanya beberapa latihan. Respon Obyektif: Tekanan darah klien 120/100 mmHg. Klien mampu melakukan latihan keseimbangan selama 8 menit didapatkan hasil keseimbangan klien dapat melakukan latihan seperti pemanasan kurang dari 1 menit dengan tarik nafas dalam dari hidung dan keluar dari mulut selama 3x, berdiri dibelakang kursi satu tangan memegang kursi lalu satu kaki diangkat dalam hitungan 1 sampai 10 detik ulangi gerakan 5x secara bergantian, berdiri disamping kursi satu kaki diangkat tanpa berpegangan hitungan 1 sampai 10 detik ulangi gerakan ini 5x secara bergantian, berdiri dibelakang kursi satu tangan memegang kursi lalu angkat satu kaki sambil tutup kedua mata hitungan 1 sampai 10 detik ulangi gerakan ini 5x secara bergantian, gerakan tumit menyentuh ibu jari gerakan ini dilakukan 7 langkah dan diulangi gerakan ini 5x secara bergantian, dan gerakan terakhir yaitu gerakan duduk berdiri sambil rentangkan kedua tangan dalam hitungan 1 sampai 10 detik ulangi gerakan ini 5x secara bergantian.

Tabel 4.2 : Hasil Observasi Latihan Keseimbangan

NO	TANGGAL KEGIATAN	HASIL SKOR MFS
1	Kamis 02 Maret 2023	45
2	Jum'at 03 Maret 2023	45
3	Sabtu 04 Maret 2023	30
4	Minggu 05 Maret 2023	30

Berdasarkan hasil penerapan latihan keseimbangan selama 4 kali didapatkan hasil penurunan skor risiko jatuh klien yaitu sebelum dilakukan latihan keseimbangan skor klien 45 dan sesudah latihan keseimbangan skor klien 30.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi latihan keseimbangan yang dilakukan dapat meningkatkan kekutan otot lansia yang mengalami risiko jatuh sedang dari hasil skor klien 45 menjadi skor 30. Hal ini dapat dilihat pada tabel hasil sebelum dan sesudah dilakukan terapi latihan keseimbangan. Hal ini didukung oleh jurnal penelitian *Hewitt, Refshauge, Goodall, Henwood, dan Clemson (2014)* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup yang menurun akibat penuaan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan keseimbangan. Lansia yang mengikuti program tersebut mendapatkan terapi latihan keseimbangan secara rutin yaitu 8-10 menit, latihan dilakukan selama 4 kali dalam seminggu.

Latihan keseimbangan adalah program latihan yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan berjalan, berdiri pada lansia untuk meminimalkan risiko jatuh. Kapasitas untuk menjaga tubuh seseorang pada permukaan yang stabil saat berdiri, duduk, bergerak, dan berjalan dikenal sebagai latihan keseimbangan. ^[29] Mempertahankan posisi dan stabilitas saat mengubah posisi juga diperlukan untuk keseimbangan. Kapasitas untuk bereaksi dengan cepat dan efektif untuk mempertahankan stabilitas postural sebelum, selama, dan setelah aktivitas dikenal sebagai keseimbangan. Latihan keseimbangan merupakan Kemampuan tubuh untuk mempertahankan perilaku tubuh yang sempurna ketika melaksanakan gerakan.

Hasil pengkajian latihan keseimbangan ini menggunakan *Morse Fall Scale* dimana pengkajian ini menggunakan instrument untuk mendeteksi keseimbangan pada lansia, dengan menciptakan lingkungan yang bebas dari faktor pencetus, serta dengan mengorientasikan responden terhadap lingkungan dan pemberian informasi yang jelas tentang bagaimana menggunakan alat bantu jalan.

Latihan keseimbangan ini telah dilakukan sebanyak 4 kali dimulai dari hari kamis sampai dengan hari minggu, ternyata setelah dilakukan latihan keseimbangan ada penurunan skor klien yang awalnya 45 menjadi 30, yang dimana pada hari pertama dan kedua klien masih berpegangan pada benda-benda tertentu namun pada hari ketiga dan keempat klien sudah mampu untuk berdiri sendiri tanpa ada bantuan yang signifikan hal ini menunjukkan bahwa latihan keseimbangan ini mampu mempertahankan dan mampu meningkatkan keseimbangan lansia

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil studi kasus terhadap klien didapatkan hasil bahwa klien masuk kedalam risiko jatuh rendah, klien mendapatkan terapi latihan keseimbangan. Setelah dilakukan terapi latihan keseimbangan selama 4 kali terdapat perubahan skor dari 45 menjadi 30 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi latihan keseimbangan pada lansia bermanfaat untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia.

Saran didasarkan pada hasil studi kasus ini adalah perlunya meningkatkan pengetahuan lansia dalam menurunkan risiko jatuh melalui latihan keseimbangan. Bagi puskesmas adalah agar lebih meningkatkan pemantauan risiko jatuh terhadap lansia dan mengajarkan latihan keseimbangan ini baik pada lansia ataupun keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. R. Dewi, "Status Nutrisi Lansia dan Risiko Jatuh pada Lansia," *The Indonesia Journal Of Health Science*, 2019.
- [2] WHO, "Menjelaskan Batasan lansia," *Deteksi Risiko Jatuh Dan Latihan Keseimbangan Pada Lansia*, 2012.
- [3] World Health Organization, *Edukasih, Deteksi Risiko Jatuh Dan Latihan Keseimbangan*, 2021.
- [4] Kemenkes RI, "Proporsi Angkah Lansia,," *Jurnal Ilmu Kesehatan.*, 2015.
- [5] Shalahuddin et al., "keperawatan Gerontik,," 2021.
- [6] W. R. K. M. M. S. T. W. E. D. S. U. A. e. a. Sunaryo, *Asuhan Keperawatan Gerontik.* , 2016.
- [7] Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016.
- [8] D. R. Maryam, "Risiko Jatuh Pada Lansia," 2015.
- [9] M. & B. P. G. Stanley, *Buku Ajaran Keperawatan Gerontik.*, 2012.
- [10] d. S. R. Stanley, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Riaiko Jatuh*, 2017.
- [11] Salahuddin et al., *Jumlah Lansia Yang Mengalami Risiko Jatuh.*, 2021.
- [12] Supriyono, *Latihan Keseimbangan Pada Lansia,.*, 2015.
- [13] Supriyono, "Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Riaiko Jatuh Pada Lansia,," 2015.
- [14] Patti et al., *Efek Pemberian Latihan Keseimbangan Dalam Mempertahankan Kemampuan Keseimbangan,*, 2017.
- [19] Sarah & Sembiring, "Perubahan Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia,," 2021.
- [25] Riwidikto, "Metode Pengumpulan Data Pada Lansia Yang Mengalami Risiko Jatuh,," 2011.
- [26] Riwidikdo, *Data-Data Sekunder Tentang Obyek Penelitian.*, vol. 4, 2011.
- [27] Hasan, *Teknik-Teknik Pengumpulan Data Untuk Obyek Penelitian.*, vol. 3, 2012.
- [28] Hidayat, "Etika Yang Mendasari Dalam Penelitian., vol. 2, 2012.
- [29] Lee& Scudds, "Analisis Faktor Risiko Penyebab Jatuh Pada Lanjut Usia,," *Nesr Widya Husada*, vol. 4, 2013.