

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* TERHADAP TINGKAT
KESEIMBANGAN DALAM MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA
LANSIA DI KELURAHAN JOYOTAKAN, KECAMATAN SERENGAN,
KOTA SURAKARTA**

Krisna Putri Widayati, Erika Dewi Noorratri

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

krisnaputriwidayati@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang; Lansia merupakan seorang diatas 60 tahun dan mengalami perubahan dan penurunan fungsi sehingga menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Dampak yang sering terjadi pada lansia adalah penurunan fungsi otot dan tulang, yang mengakibatkan lansia mengalami ketidakseimbangan tubuh dan menimbulkan risiko jatuh. Untuk mencegah hal itu perlu adanya latihan keseimbangan tubuh yaitu latihan *balance exercise*. **Tujuan;** Untuk mengetahui hasil penerapan *balance exercise* terhadap tingkat keseimbangan dalam menurunkan resiko jatuh pada lansia di Joyotakan, Serengan, Surakarta. **Metode;** Metode penerapan ini menggunakan deskriptif dengan studi kasus pada 2 responden. **Hasil;** Sebelum dilakukan penerapan *balance exercise* pada Ny. S didapatkan skor TUGT 23 (risiko jatuh sedang), sesudah dilakukan penerapan yang ketiga/ terakhir didapatkan skor 16 (risiko jatuh ringan). Sedangkan sebelum dilakukan penerapan *balance exercise* pada Ny. M didapatkan skor TUGT 28 (risiko jatuh sedang), sesudah dilakukan penerapan yang ketiga/ terakhir didapatkan skor 19 (risiko jatuh ringan). **Kesimpulan;** Terdapat pengaruh *balance exercise* terhadap tingkat keseimbangan yang dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: *Balance Exercise*, Risiko Jatuh, Tingkat Keseimbangan.