

“ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH MELALUI INTERVENSI PENERAPAN TERAPI *BALANCE EXERCISE*”

Maulida Safitri*, Yustan Azidin**, Meti Agustini ***

Program Studi Profesi Ners

Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

safitrimaulida30@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan keseimbangan dan gaya berjalan merupakan penyebab paling umum dari jatuh pada orang dewasa yang lebih tua dan sering menyebabkan cedera, kecacatan, kehilangan kemandirian, dan keterbatasan kualitas hidup (Rusminingsih et al., 2021). Intervensi yang dapat dilakukan untuk masalah tersebut salah satunya adalah terapi *balance exercise*. Terapi *Balance exercise* dipilih menjadi intervensi unggulan karena terapi ini dapat meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia. Studi kasus yang dilakukan pada Tn.I yang memiliki diagnosa medis hipertensi dan diagnosa keperawatan Hambatan mobilitas fisik, Manajemen kesehatan tidak efektif dan Risiko jatuh. Evaluasi dari 5 hari implementasi peningkatan keseimbangan dan pengurangan risiko jatuh pada 22 April 2024 yang awalnya di hari pertama skornya 10, di hari kedua dari 14, dihari ketiga dari 16, dihari keempat 20 dan kelima menjadi 24, berdasarkan data tersebut terapi *balance exercise* yang telah dilakukan dengan perhitungan pengkajian *tinetti gait and balance* selama 2 kali dalam 1 hari untuk keseimbangan lansia meningkat sehingga di harapkan terapi ini bisa dilakukan oleh keluarga dan lansia di rumah.

Kata Kunci : Lansia, Terapi *Balance exercise*, Risiko jatuh, *tinetti gait and balance*

Daftar Rujukan : 2012-2024

ABSTRACT

Balance and gait disorders are the most common causes of falls in older adults and often lead to injury, disability, loss of independence, and limited quality of life (Rusminingsih et al., 2021). One of the interventions that can be done for this problem is balance exercise therapy. Balance exercise therapy was chosen as the superior intervention because this therapy can improve balance and reduce the risk of falls in the elderly. A case study was conducted on Mr. I who had a medical diagnosis of hypertension and a nursing diagnosis of Physical Mobility Barriers, Ineffective Health Management and Risk Of Falls. Evaluation of 5 days of implementation of improving balance and reducing the risk of falls on April 22 2024, initially on the first day the score was 10, on the second day it was 14, on the third day it was 16, on the fourth day it was 20 and on the fifth it was 24, based on this data the balance exercise therapy that has been carried out by calculating the Tinetti gait and balance assessment 2 times a day to increase the balance of the elderly so it is hoped that this therapy can be carried out by families and the elderly at home.

Keywords: Elderly, Therapeutic Balance Exercises, Risk of Falls, Tinetti gait and balance

Reference List: 2012-2024