

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AWAL BROS

Skripsi, 19 Agustus 2025

89 Halaman, 6 Tabel, 5 Gambar, 3 Skema, 16 Lampiran

Pengaruh *Balance Exercise* Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia di Wilayah Kampung

Tua Dapur 12

ABSTRAK

Hingga saat ini insiden jatuh masih menjadi masalah yang membahayakan, lansia termasuk dalam kategori berisiko tinggi karena masalah kesehatan yaitu gangguan keseimbangan. Penelitian mengenai pengaruh *balance exercise* terhadap risiko jatuh pada lansia dengan pertimbangan bahwa diperlukan adanya intervensi yang dapat membantu menurunkan risiko jatuh pada lansia. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *balance exercise* terhadap risiko jatuh pada lansia di Wilayah Kampung Tua Dapur 12, penelitian menggunakan desain Pra-Eksperimental dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 20 lansia. Proses analisa data menggunakan *Paired T-Test* dengan nilai rata-rata risiko jatuh sebelum melakukan *balance exercise* adalah tingkat risiko jatuh sedang 60% dan risiko jatuh rendah 40% sedangkan sesudah melakukan adalah tingkat risiko jatuh rendah 80% dan risiko jatuh sedang 20%, pengaruh risiko jatuh sebelum dan sesudah dilakukan *balance exercise* yaitu penurunan sebanyak -9. Dengan hasil $p\text{-value} = 0.000 < \alpha 0.05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata penurunan risiko jatuh sebelum dan sesudah *balance exercise*. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama dan melibatkan asisten peneliti untuk membantu dalam pengkajian dan terapi karena diperlukan pengamatan satu persatu pada lansia sehingga membutuhkan waktu dan tenaga lebih. Peneliti juga merekomendasikan RT/RW untuk melanjutkan kegiatan senam lansia yang terhenti dan menyarankan *balance exercise* untuk menjadi latihan para lansia bersama kader posyandu yang perlu didukung juga oleh keluarga lansia.

Kata Kunci: *Balance Exercise*; Risiko Jatuh; Lansia.

NURSING SCIENCE PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

AWAL BROS UNIVERSITY

Mini Thesis, 19 August 2025

89 Pages, 6 Tabels, 5 Pictures, 3 Schemes, 16 Attachments

The Effect of Balance Exercise on the Risk of Falls Among Elderly People at Kampung

Tua Dapur 12 Area

ABSTRACT

Until now, falling incidents remain a dangerous problem, with older adults falling into the high-risk category due to health issues such as balance disorders. Research on the effects of balance exercises on fall risk in the elderly is based on the consideration that interventions are needed to help reduce fall risk in the elderly. The study purpose was to determine the effect of balance exercises on the risk of falling among elderly people in the Kampung Tua Dapur 12 area. Used a pre-experimental with a one-group pretest-posttest. The sample used purposive sampling technique consisted of 20 elderly. Data analysis was using a paired t-test that showed that the average fall risk before performing balance exercises was moderate fall risk of 60% and a low fall risk of 40%. After performing, an average low fall risk of 80% and a moderate fall risk of 20%. The effect was a decrease of -9. With a p -value = 0.000 < α 0.05, there is a significant difference between the average reduction in the risk of falling before and after balance exercise. For next studies, researchers suggest doing longer investigations and using helpers to assist with checking and treating the elderly, since each person needs to be watched closely, which takes more time and effort. Also advise community groups to start again the exercise program for older adults and recommend balance activities as a type of exercise for the elderly, along with health services, which should also get support from the elderly's family members.

Keywords: *Balance Exercise; Fall Risk; Elderly*