**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* UNTUK MENGATASI**

**GANGGUAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA**

**DI PSTW BUDI LUHUR JAMBI**

Ghina Aulia Arisanti\*Vina Dwi Lestari\*\*Bettrianto\*\*\*

Program Studi D-III Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi Tahun 2025

Email: [gauliaarisanti@gmail.com](mailto:gauliaarisanti@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Gangguan keseimbangan merupakan penyebab utama yang sering mengakibatkan seorang lansia mudah jatuh. Kelemahan otot pada lansia akan menyebabkan lambat dalam bergerak, langkah kaki pendek, kekuatan kaki saat menapak berkurang, dan respon mengantisipasi apabila tersandung lambat. Sehingga, menyebabkan perubahan keseimbangan tubuh pada lansia. Gangguan keseimbangan tubuh lansia dapat dikurangi dan dicegah dengan penerapan *balance exercise* yang mampu meningkatkan kekuatan otot terutama pada ekstremitas bagian bawah serta meningkatkan keseimbangan tubuh dan mobilitas.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana penerapan *balance exercise* untuk mengatasi gangguan keseimbangan pada lansia di PSTW Budi Luhur Jambi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah dua responden sesuai kriteria inklusi dan eklusi dengan penilaian menggunakan alat ukur *Time Up and Go Test* (TUGT).

**Hasil:** Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perubahan nilai skor keseimbangan pada kedua responden yakni Ny. S dengan nilai 16 detik menjadi 14 detik dan Tn. Z dengan nilai 18 detik menjadi 15 detik.

**Kesimpulan:** Terdapat perubahan nilai skor keseimbangan setelah dilakukan penerapan *balance exercise*.

**Saran:** Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan dapat diterapkan pada lansia sebagai bagian dari program kesehatan lansia.

**Kata Kunci :** Gangguan Keseimbangan, Lansia, *Balance Exercise*

**Referensi : 2 Buku, 12 Jurnal (2016-2023)**