

Ananda Yudha Prakoso NIM 21142010055 Program Studi S1 Keperawatan	Dosen Pembimbing Alvin Abdillah.,S.Kep.,Ns.,MAP.,M.Kep NIDN. 0725019004
PENGARUH TERAPI LATIHAN <i>BALANCE EXERCISE</i> TERHADAP LANSIA RESIKO JATUH DENGAN PENDEKATAN TEORI <i>SELF CARE</i> (Studi di Posyandu lansia Tunjung Burneh Kabupaten Bangkalan)	
ABSTRAK Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang telah memasuki tahapan akhir fase kehidupan dan mengalami proses penuaan (<i>Aging Process</i>). Perubahan dan yang dialami oleh lansia dapat menimbulkan masalah resiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera pada lansia. Berdasarkan studi pendahuluan tingginya resiko jatuh pada lansia di Desa Tunjung Burneh Bangkalan. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh terapi latihan <i>balance exercise</i> terhadap lansia resiko jatuh dengan pendekatan teori <i>self care</i> di Desa Tunjung Burneh Bangkalan. Jenis penelitian ini adalah <i>Quasy Eksperiment</i> dengan pendekatan <i>Pre test - Post Test With Control Group Design</i>. Variabel independent <i>balance excrcise</i> variabel dependent resiko jatuh. Populasi sebanyak 34 lansia sampel 15 responden menggunakan <i>quota sampling</i>. Instrumen yang digunakan adalah SOP (<i>Standart Operasional Prosedur</i>) latihan <i>balance exercise</i> dan kuesioner <i>morse fall scale</i> (MSF). Uji statistik menggunakan <i>paired t-test</i> dan <i>independent t-test</i> dengan α 0,05. Berdasarkan uji <i>paired t-test</i> pada kelompok intervensi $p\text{-value} : 0,000 < \alpha$ 0,05 artinya terdapat perbedaan resiko jatuh pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan latihan <i>balance exercise</i>, pada kelompok kontrol $p\text{-value} : 0,013 < \alpha$ 0,05 artinya terdapat perbedaan resiko jatuh sebelum dan sesudah tanpa diberikan latihan <i>balance exercise</i>. Hasil uji <i>independent t-test</i> pada kelompok intervensi dan kontrol $p\text{-value} : 0,019 < \alpha$ 0,05 artinya terdapat pengaruh latihan <i>Balance Exercise</i> terhadap tingkat resiko jatuh pada lansia. Saran peneliti diharapkan latihan <i>balance exercise</i> ini dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan dalam meningkatkan kekuatan otot-otot dan keseimbangan tubuh lansia untuk menurunkan resiko jatuh di wilayah kerja Posyandu Lansia Desa Tunjung Burneh Bangkalan.	
Kata Kunci: <i>Balance Exercise, Risiko Jatuh, Self Care</i>	