

ABSTRAK

Fauziah Khairunisa (2022). Penerapan Latihan Keseimbangan (Balance exercise) dalam Meningkatkan Keseimbangan Tubuh pada Lansia dengan Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Melur. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Idayanti, S.Pd, M.Kes, (II) Hj. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed.

Osteoarthritis adalah suatu gangguan degeneratif yang dimana terjadi kekakuan dan peradangan pada sendi yang ditandai dengan kerusakan pada rawan sendi sehingga dapat menyebabkan nyeri pada tangan, leher, punggung, pinggang, dan yang paling sering pada sendi lutut. Salah satu hal yang dapat terjadi pada penderita *osteoarthritis* adalah menurunnya keseimbangan tubuh karena terjadinya kerusakan pada rawan sendi mengakibatkan ligament kendor dan kapsul sendi mengalami kerusakan reseptor proprioseptif mengalami gangguan. Penurunan keseimbangan tubuh ini dapat diperbaiki dengan latihan keseimbangan (*balance exercise*). Studi kasus ini dilakukan untuk menggambarkan skor keseimbangan pada lansia dengan *osteoarthritis*. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif yang dilakukan pada dua orang lansia. Kedua klien diukur skor keseimbangan tubuhnya sebelum dan sesudah dilakukan *balance exercise* sebanyak 6 kali berturut-turut selama seminggu menggunakan *berg balance scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor keseimbangan tubuh antara kedua subyek. Skor keseimbangan pada subyek I sebelum dilakukannya *balance exercise* adalah 50 dan setelah dilakukannya latihan 54. Sedangkan pada subyek II skor keseimbangan adalah 45 dan setelah dilakukannya latihan menjadi 48. Dari hasil penelitian tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh *balance exercise* terhadap peningkatan skor keseimbangan tubuh pada lansia dengan *osteoarthritis*.

Kata Kunci: *Osteoarthritis*, *Balance Exercise*, Keseimbangan Tubuh

ABSTRACT

Fauziah Khairunnisa (2022). Application of Balance Exercise in Improving Body Balance in The Elderly with Osteoarthritis in The Working Area of The Melur Health Center. Descriptive Case Study, Nursing Diploma Program, Department of Nursing, Ministry of Health Polytechnic Health of Riau, Supervisor (I) Idayanti, S.Pd, M.Kes, (II) Hj. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed.

Osteoarthritis is a degenerative disorder in which there is stiffness and inflammation in the joints which is characterized by damage to the joint cartilage so that it can cause pain in the hands, neck, back, waist, and most often in the knee joints. One of the things that can happen to people with osteoarthritis is a decrease in body balance due to damage to the joint cartilage resulting in loose ligaments and joint capsules experiencing damage to proprioceptive receptors. This decrease in body balance can be corrected with balance exercises. This case study was conducted to describe the balance score in the elderly with osteoarthritis. The method used is a descriptive case study conducted on two elderly people. Both clients were measured for their body balance scores before and after the balance exercise was performed 6 times in a row for a week using the berg balance scale. The results showed that there were differences in body balance scores between the two subjects. The balance score in subject I before the balance exercise was carried out was 50 and after the exercise was 54. Whereas in the second subject the balance score was 45 and after the exercise was done it became 48. From the results of this study it can be concluded that the effect of balance exercise on increasing the body balance score in the elderly with osteoarthritis.

Key words: Osteoarthritis, Balance Exercise, Body Balance