

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, Juni 2024

Shinta Mailita Sari, S. Kep

Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan *Balance Exercise* Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan Keluarga Pada Lansia Di Kelurahan Rantau Panjang

xii + 75 Halaman + 13 Tabel + 4 Lampiran

ABSTRAK

Keperawatan keluarga memiliki aspek unik karena proses pelayanan diberikan secara keseluruhan kepada anggota keluarga sebagai suatu sistem yang saling mempengaruhi. Lansia merupakan tahap terjadinya penurunan berbagai fungsi tubuh, sebagian besar lansia mengalami kemunduran fisik sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu metode non farmakologi yaitu latihan keseimbangan yang dapat dilakukan oleh lansia seperti *balance exercise*. *Balance exercise* adalah suatu latihan khusus yang diberikan guna meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah dan sistem vestibular atau keseimbangan. Tujuan KIAN ini adalah memberikan gambaran tentang hasil praktik profesi ners dengan aplikasi “Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan *Balance Exercise* Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan Keluarga Pada Lansia Di Kelurahan Rantau Panjang”. Metode yang digunakan dalam KIAN ini adalah observasi dan pemeriksaan fisik langsung. Sample penelitian ini adalah pasien dengan Hipertensi yang berjumlah 5 keluarga. Aplikasi dilakukan mulai tanggal 27 mei sampai dengan 31 mei 2024 Di Kelurahan rantau panjang. Keunggulan *balance exercise* dapat memengaruhi kontrol stabilitas dinamis, peningkatan stabilitas dinamis disebabkan karena adanya peningkatan Koordinasi neuromuskuler. Hal tersebut membuat respon proprioseptif sendi meningkat, rekrutment motor unit diotot semakin banyak yang membuat peningkatan kekuatan otot. Pelaksanaan *balance exercise* dilakukan selama 4× dalam 5 hari dimulai selama 20 – 30 menit. Hasil dari studi kasus ini setelah dilakukan sebanyak 5 hari subjek menerapkan latihan *balance exercise* ini didapatkan Dengan p value setelah diberikan *balance exercise* yaitu $0,001 < (0,05)$. Sehingga dapat di simpulkan H_0 ditolak, dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat indikator kriteria hasil keseimbangan sebelum dan setelah pemberian *balance exercise* terhadap keluarga dengan lansia.

Kata Kunci : *askep keluarga, lansia, balance exercise, kekuatan otot.*

Daftar Pustaka : 23 (2019-2023)

**NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
NURSING FACULTY
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, June 2024

Shinta Mailita Sari, S. Kep

Family Nursing Care Using the Application of Balance Exercises on Nursing Problems of Ineffective Family Health Care for the Elderly in Rantau Panjang Subdistrict

xii + 48 Pages + 13 Tables + 4 Attachments

ABSTRACT

Family nursing has a unique aspect because the service process is provided as a whole to family members as a system that influences each other. Elderly is a stage of decline in various body functions. Most elderly people experience physical decline little by little until they are unable to carry out daily activities. One non-pharmacological method is balance training that can be done by the elderly, such as balance exercise. Balance exercise is a special exercise given to increase the strength of the lower extremity muscles and the vestibular system or balance. The aim of this KIAN is to provide an overview of the results of the practice of the nursing profession with the application "Family Nursing Care Using the Application of Balance Exercises on Nursing Problems of Ineffective Family Health Care for the Elderly in Rantau Panjang Subdistrict". The method used in KIAN is direct physical observation and examination. The sample for this study was patients with hypertension totaling 5 families. Applications will be made from 27 May to 31 May 2024 in Rantau Panjang sub-district. The advantage of balance exercise can influence dynamic stability control, the increase in dynamic stability is due to increased neuromuscular coordination. This increases the proprioceptive response of the joints, increasing the recruitment of motor units in the muscles, which increases muscle strength. The balance exercise is carried out 4x in 5 days starting for 20 – 30 minutes. The results of this case study after 5 days of subjects implementing the balance exercise were obtained with a p value after being given the balance exercise, namely $0.001 < (0.05)$. So it can be concluded that H_0 is rejected, and it can be concluded that there is a significant difference between the level of indicators of the balance outcome criteria before and after giving balance exercise to families with the elderly.

Keywords: family care, elderly, balance exercise, muscle strength.

References : 23 (2019-2023)