

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Prevalensi kejadian jatuh pada lansia di Panti Werdha Budi Pertiwi sebesar 81,4 %. Resiko jatuh pada lansia salah satunya dapat diatasi dengan meningkatkan keseimbangan tubuh dan kekuatan otot ekstremitas bawah yang didapat dengan melakukan *balance exercise; plantar flexion, hip flexion, hip extention, knee flexion, dan side leg raise*. **Tujuan:** Untuk mengetahui adanya pengaruh *balance exercise* terhadap resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. **Metode:** penelitian *quasy experiment* dengan *one grup pretest and posttest*, dengan sampel sebanyak 17 responden yang diambil dengan metode *total sampling* sesuai kriteria inklusi. Analisis data menggunakan *Uji T-Test*. *Balance exercise* dilakukan seminggu dua kali selama 3 minggu. **Hasil:** Terdapat pengaruh *balance exercise* terhadap resiko jatuh pada lansia di Panti Werdha Budi Pertiwi, hasil *Uji T-Test* menunjukkan *p value* 0,000 ( $p < \alpha$  0,05), penelitian ini menunjukkan perbedaan nilai rata-rata antara resiko jatuh sebelum dilakukan *balance exercise* sebesar 42.53 dan resiko jatuh sesudah *balance exercise* menjadi 50.06. **Simpulan:** *balance exercise* dapat menurunkan resiko jatuh pada lansia di Panti Werdha Budi Pertiwi. **Saran:** *Balance exercise* dapat diaplikasikan oleh perawat atau dibantu oleh petugas sosial di lingkungan Panti Werdaha Budi Pertiwi untuk menangani kejadian jatuh pada lansia.

Kata kunci: *Balance Exercise*, Lansia, Resiko Jatuh.

Daftar Pustaka: 70 (1989-2016)