

ABSTRAK

Risiko jatuh pada lansia salah satunya dapat diatasi dengan meningkatkan keseimbangan tubuh dan melatih otot-otot (*core*) yang didapat dengan melakukan *core stability exercise*, *bridge exercise* dan *leg lifts*. Jenis penelitian *Quasy Eksperimen* dengan *one group pretest posttest*, dengan sampel sebanyak 18 responden yang diambil dengan cara *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi. Analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. *Core stability exercise* dilakukan 3kali/minggu (10 menit/perlakuan) selama 4 minggu. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *core stability exercise* terhadap risiko jatuh dengan hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan *p value* 0,000 ($p < \alpha$ 0,05). Penelitian ini menunjukkan perbedaan mean risiko jatuh sebelum dilakukan *core stability exercise* sebesar 6.11 dan risiko jatuh sesudah *core stability exercise* menjadi 3.39. Pemberian *core stability exercise* dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia di BPSTW Ciparay. *Core stability exercise* dapat diaplikasikan oleh perawat sebagai terapi non-farmakologi untuk mengurangi risiko jatuh.

Kata kunci : Lansia, Resiko jatuh, *Core stability exercise*

Daftar Pustaka : 33 (2003-2016)