

## Asuhan keperawatan pada lansia dengan hambatan mobilitas fisik menggunakan latihan keseimbangan: Ba Duan Jin Exercise = Nursing care in elderly with impaired physical mobility used balance exercise: Ba Duan Ji Exercise

Erza Nur Syiva, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20490667&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Perubahan pada sistem muskuloskeletal lansia dapat menyebabkan masalah hambatan mobilitas fisik yang cukup tinggi pada lansia. Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan pada lansia yang memiliki hambatan mobilitas fisik. Intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi hambatan mobilitas fisik pada lansia adalah program latihan keseimbangan <em>Ba Duan Jin Exercise</em>. <em>Ba Duan Jin Exercise</em> merupakan intervensi keperawatan berupa latihan keseimbangan yang mudah, santai, dan bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan tubuh. Hasil intervensi yang dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 5 minggu dengan <em>Ba Duan Jin Exercise</em> didapatkan adanya peningkatan yang signifikan ditunjukkan dengan hasil pemeriksaan MFES (<em>Modified Falls Efficacy Scale</em>) dari skor 5,71 menjadi 10, pemeriksaan BBT (<em>Berg Balance</em> Test) dari skor 26 menjadi 33, pemeriksaan TUGT (<em>Time Up and Go</em> Test) dari 13,7 detik menjadi 10,5 detik dan OLST (<em>One Leg Stance Test</em>) dari 0,6 detik menjadi 2,2 detik. Program latihan keseimbangan ini dapat dilakukan oleh perawat untuk melatih keseimbangan lansia agar dapat meminimalisasi hambatan mobilitas fisik yang terjadi pada lansia.

<hr>

Change in the musculoskeletal system on older people can causes quite high impaired physical mobility problem. The purpose of this scientific article is to explain nursing care of older people with impaired physical mobility. One of the nursing cares that can be implemented to reduce risk of falls on older people is balance training program called Ba Duan Jin Exercise. Ba Duan Jin Exercise is nursing intervention that has a low-intensity aerobic exercise which is suitable for practice among older people and can improving the balance ability of older people. After the interventions twice a week during 5 weeks, the obtained result shows quite significant increase in Modified Falls Efficacy Scale (MFES) score, which enhanced from 5,71 to 10. Berg Balance Test (BBT) score increases from 26 to 33, Time Up and Go Test (TUGT) score increases from 13,7 seconds to 10,5 seconds, and One Leg Stance Test (OLST) score increases from 0,6 seconds to 2,2 seconds. This balance exercise program can be implemented by nurse to train balance on older people in order to minimize impaired physical mobility among older people.