

ABSTRAK

Adelita Aprianina¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

Penerapan *Otago Home Exercise Programme* Terhadap Peningkatan Tingkat Keseimbangan pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Bojongbata Pemalang

Latar Belakang: Penurunan keseimbangan pada lansia akibat proses penuaan dapat meningkatkan risiko jatuh yang berdampak pada gangguan fisik, psikologis, dan penurunan kemandirian. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan adalah *Otago Home Exercise Programme*, yaitu program latihan yang berfokus pada penguatan otot, keseimbangan, dan kemampuan berjalan. Oleh karena itu, penerapan *Otago Home Exercise Programme* diperlukan sebagai upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia.

Metode: Studi kasus ini menggunakan *evidence based practice* berupa penerapan *Otago Home Exercise Programme* sebagai intervensi untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia. Studi kasus dilakukan pada satu responden yang memiliki gangguan keseimbangan dengan pengukuran tingkat keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Hasil: Hasil penerapan menunjukkan adanya peningkatan skor *Berg Balance Scale* (BBS) dari 35 sebelum intervensi menjadi 44 setelah penerapan *Otago Home Exercise Programme* selama 12 kali pertemuan, yang menunjukkan peningkatan kemampuan keseimbangan pada lansia.

Simpulan: Penerapan *Otago Home Exercise Programme* efektif dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia sehingga dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mendukung upaya pencegahan risiko jatuh.

Kata Kunci: *otago home exercise programme, keseimbangan, lansia*

Daftar Pustaka: 25 (2019-2026)

ABSTRACT

Adelita Aprianina¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

The Implementation of the Otago Home Exercise Programme in Improving Balance in the Elderly at Bojongbata Nursing Home, Pemalang

Introduction: Declining balance in elderly due to the ageing process can increase the risk of falls, resulting in physical and psychological problems as well as declined independence. One non-pharmacological intervention that can be used to improve balance is the Otago Home Exercise Programme, an exercise programme focusing on muscle strengthening, balance, and walking ability. Therefore, the implementation of the Otago Home Exercise Programme is needed as an effort to prevent the risk of falls in older adults.

Methods: This case study applied an evidence-based practice approach through the implementation of the Otago Home Exercise Programme as an intervention to improve balance in elderly. The study involved one participant with impaired balance. Balance was assessed with the Berg Balance Scale (BBS) before and after the intervention.

Results: The implementation showed an improvement in the BBS score from 35 before the intervention to 44 after completing the Programme over 12 sessions, indicating improved balance in the older adult.

Conclusion: The implementation of the Otago Home Exercise Programme was effective in improving balance in the older adult and may serve as a nonpharmacological intervention to support fall prevention efforts.

Keywords : balance, elderly, otago home exercise programme

References : 25 (2019-2026)