

## ABSTRAK

Theresia Marchelina Sadondang (00000009027)

### **KAJIAN LITERATUR: UPAYA PENINGKATAN KESEIMBANGAN UNTUK MENGURANGI RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA**

(x+ 23 halaman: 3 lampiran)

Ketidakseimbangan merupakan salah satu hal yang menjadi faktor terjadinya jatuh pada lansia. Untuk mencegah kejadian jatuh pada lansia maka upaya meningkatkan keseimbangan harus dilakukan. Tujuan kajian literatur ini adalah mengidentifikasi upaya meningkatkan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia. Metode yang digunakan ialah *systematic literature review*. Artikel penelitian didapatkan dari dua *database* yaitu *Google Scholar* dan PubMed. Kata kunci yang digunakan yaitu upaya, meningkatkan keseimbangan, risiko jatuh, dan lanjut usia dengan kriteria inklusi tahun penerbitan 2007 – 2017, artikel primer, artikel berbahasa Inggris dan Indonesia, artikel *full text*, dan subyek penelitian lanjut usia. Dari hasil artikel yang *direview* didapatkan enam artikel yang dapat dianalisa lebih lanjut. Tema yang muncul dari penelitian ini meliputi jenis latihan fisik seperti jalan tandem, latihan *swiss ball*, *physical exercise*, dan Hatha yoga. Latihan fisik terbukti efektif dalam upaya peningkatan keseimbangan lansia dan terbukti menurunkan risiko jatuh pada lansia. Penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang upaya meningkatkan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia.

Kata kunci: upaya, latihan, peningkatan keseimbangan, resiko jatuh, lansia

Daftar Pustaka: 27 (2007-2017).

## **ABSTRACT**

Theresia Marchelina Sadondang (00000009027)

### **KAJIAN LITERATUR: UPAYA PENINGKATAN KESEIMBANGAN UNTUK MENGURANGI RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA**

(x + 23 pages: 3 appendix)

*Imbalance is one of the things that is the risk factor of fall in the elderly. To prevent the incidence of falling in the elderly then efforts to improve the balance should be done. The purpose of this literature review is the prevention of improve balance to reduce the risk of falls in the elderly. The method used is a systematic literature review. Research articles from two databases are Google Scholar and PubMed. Keywords used are intervention, balance improvement, fall risk, and elderly with inclusion criteria are published year 2007 - 2017, primary articles, English and Indonesian articles, full text articles, and research subjects are elderly. From the results of the articles reviewed six articles that can be analyzed further. The themes that showed from this study included jalan tandem, swiss ball exercise, physical exercise, and Hatha yoga. Physical exercise proves to be effective in care. Further research can review the efforts to improve the balance to reduce the risk of falling in the elderly.*

*Keywords: intervention, improve balance, fall risk, elderly  
References: 27 (2007 - 2017)*