

**EDUKASI *BALANCE STRATEGY EXERCISE* UNTUK
MENCEGAH JATUH PADA LANSIA**

TUGAS AKHIR

Oleh

SEPTIANI NABILA AZZAHRA (2264040013)

ZAUJATUL JANNAH HAMRO (2264040022)

HELENA MUSTINA LAIA (2264040028)



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2026

**EDUKASI *BALANCE STRATEGY EXERCISE* UNTUK
MENCEGAH JATUH PADA LANSIA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh
gelar Sarjana Terapan Pada Program Studi Fisioterapi
Universitas Kristen Indonesia**

Oleh

SEPTIANI NABILA AZZAHRA (2264040013)

ZAUIJATUL JANNAH HAMRO (2264040022)

HELENA MUSTINA LAIA (2264040028)



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas akhir ini telah diajukan, dipertahankan dan direvisi di hadapan panitia sidang ujian sebagaimana selayaknya dan penulis telah memenuhi persyaratan yang dibutuhkan untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Fisioterapi (S.Tr.Ft)

Telah disetujui pada tanggal:

10 Juli 2026

Menyetujui:

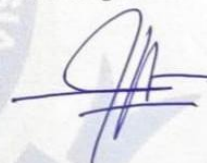
Pembimbing Utama



Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt.Ft., M.Fis.

NIP UKI: 972438

Pembimbing Teknis



James Manik, SSt.Ft., M.Fis.

NIP: 091694

Ketua Program Studi



Lucky Anggiat S.Tr.Ft., M.Physio.

NIP UKI: 151187

Dekan Fakultas Vokasi



Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt.Ft., M.Fis.

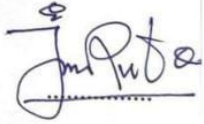
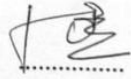
NIP UKI: 972438

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Pada Jumat, 12 Juni 2026 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia, atas nama :

1. Septiani Nabila Azzahra (2264040013)
2. Zaujatul Jannah Hamro (2264040022)
3. Helena Mustina Laia (2264040028)

Bahwa Tugas Akhir ini telah dipertahankan di depan tim penguji yang terdiri dari :

No.	Nama penguji	Jabatan Penguji	Tanda Tangan
1.	Beriman Rahmansyah, SSt.Ft., M.Pd.	Ketua Penguji	
2.	Rosintan M. Napitupulu, SKM., MKM.	Anggota Penguji 1	
3.	Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt.Ft., M.Fis.	Anggota Penguji 2	

HALAMAN REVISI

Telah Direvisi Pada Tanggal : 5 Juli 2026

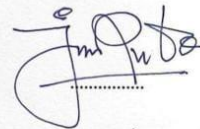
Dan Telah Diajukan Kembali Tanggal : 10 Juli 2026

Penguji

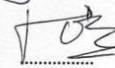
Nama Penguji

Tanda Tangan

Ketua Penguji Beriman Rahmansyah, SSt.Ft., M.Pd.



Anggota Penguji 1 Rosintan M. Napitupulu, SKM., MKM.



Anggota Penguji 2 Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt.Ft., M.Fis.





PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Septiani Nabila Azzahra

NIM : 2264040013

Program Studi : Fisioterapi

Fakultas : Vokasi

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul “*EDUKASI BALANCE STRATEGY EXERCISE* UNTUK MENCEGAH JATUH PADA LANSIA” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 12 Juni 2026



Septiani Nabila Azzahra



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Zaujatul Jannah Hamro

NIM : 2264040022

Program Studi : Fisioterapi

Fakultas : Vokasi

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul “ *EDUKASI BALANCE STRATEGY EXERCISE* UNTUK MENCEGAH JATUH PADA LANSIA ” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 12 Juni 2026



Zaujatul Jannah Hamro



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Helena Mustina Laia

NIM : 2264040028

Program Studi : Fisioterapi

Fakultas : Vokasi

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul “ *EDUKASI BALANCE STRATEGY EXERCISE* UNTUK MENCEGAH JATUH PADA LANSIA” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 12 Juni 2026



Helena Mustina Laia



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS VOKASI

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Septiani Nabila Azzahra
NIM : 2264040013
Fakultas : Vokasi
Program Studi : Fisioterapi
Jenis Tugas Akhir : Tugas Akhir
Judul : Edukasi *Balance Strategy Exercise* Untuk Mencegah Jatuh Pada Lansia

Menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi mana pun
2. Tugas Akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku
3. Saya memberikan hak non-eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data Base), merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta, 12 Juni 2026



Septiani Nabila Azzahra



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS VOKASI

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zaujatul Jannah Hamro
NIM : 2264040022
Fakultas : Vokasi
Program Studi : Fisioterapi
Jenis Tugas Akhir : Tugas Akhir
Judul : Edukasi *Balance Strategy Exercise* Untuk Mencegah Jatuh
Pada Lansia

Menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi mana pun
2. Tugas Akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku
3. Saya memberikan hak non-eksklusif tanpa royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data Base), merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta, 12 Juni 2026



Zaujatul Jannah Hamro



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS VOKASI

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Helena Mustina Laia
NIM : 2264040028
Fakultas : Vokasi
Program Studi : Fisioterapi
Jenis Tugas Akhir : Tugas Akhir
Judul : Edukasi *Balance Strategy Exercise* Untuk Mencegah Jatuh
Pada Lansia

Menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi mana pun
2. Tugas Akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku
3. Saya memberikan hak non-eksklusif tanpa royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data Base), merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta, 12 Juni 2026



Helena Mustina Laia

HALAMAN MOTTO

Amsal 18:23 “Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

Al-Qur'an surah Asy-Syarh ayat 5-6 “Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya yang berlimpah sehingga karya tulis ilmiah akhir ini dapat diselesaikan. Adapun Tugas Akhir ini berjudul “Edukasi *Balance Strategy Exercise* Untuk Mencegah Jatuh Pada Lansia”

Selama penyusunan Tugas Akhir dari pemilihan judul, pembimbingan dan sidang Tugas Akhir ini banyak perhatian, dukungan, dan bantuan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikannya. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., Sst.Ft., M.Fis sebagai Dekan Fakultas Vokasi.
2. Bapak Lucky Anggiat, S.Tr.Ft., M.Physio sebagai Ketua Program Studi Fisioterapi.
3. Bapak Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., Sst.Ft., M.Fis selaku dosen pembimbing Utama Tugas Akhir.
4. Bapak James Manik, SSt.Ft., M.Fis selaku dosen pembimbing pendamping Tugas Akhir.
5. Seluruh staf pengajar dan staf prodi Fisioterapi.
6. Saya mengucapkan terima kasih banyak kepada kedua orang tua saya. Ibu saya Sri Ernawati, dan ayah saya Muhammad Nuh yang telah memberikan support, doa serta dukungan dari segala hal terutama finansial dan hadir yang begitu hangat. Terima kasih karena ayah dan ibu, Bila bisa merasakan bangku perkuliahan dan menjadi penyandang gelar sarjana pertama dikeluarga kita. Serta kepada pasangan saya Naufal Hafidl Hidayat karena telah sabar menggenggam tangan di setiap jatuh dan bangkitnya serta menjadi tempat pulang ternyaman
7. Ucapan terima kasih kepada Bapak Kosasih dan Ibu Wahyuni selaku kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan kepada putri nya sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan dan Tugas Akhir ini dengan baik. Perjalanan

empat tahun selama berkuliah tidak mudah, namun dengan kehadiran keduanya dan segala dukungan yang diberikan menjadi alasan utama bagi penulis untuk menyelesaikan semua ini tepat waktu. Terima kasih Ayah dan Ibu.

8. Saya mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua ibu saya Elisabeth Nila Harita, dan ayah saya Mareselus Tekana Laia, serta kedua kakak saya Martina Sartika Laia, Fransiska Dasniwati Laia dan juga kedua adik saya Fridolin kesman Laia, Lusiana Naya sari Laia
9. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Tugas Akhir ini

Saya menyadari bahwa dalam pembuatan Tugas Akhir ini masih adanya kekurangan, oleh karena itu kami mengharapkan saran membangun untuk penyempurnaan Tugas Akhir ini dan semoga dapat bermanfaat.

Jakarta, 10 Juli 2026

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
HALAMAN REVISI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	v
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	viii
HALAMAN MOTTO.....	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
ABSTRAK.....	xix
ABSTRACT.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Produk Tugas Akhir.....	3
C. Tujuan Penyelesaian Tugas Akhir	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Tugas Akhir	4
1. Bagi Masyarakat Umum	4
2. Bagi Lansia	4
3. Bagi Komunitas Lansia di Gereja GPIB Nazareth Jakarta	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Anatomi Fisiologi Sistem Saraf Pusat	5
1. Otak.....	5
2. Medula Spinalis	10
B. Keseimbangan.....	11
1. Definisi.....	11
2. Komponen Keseimbangan	11

3. Patofisiologi Keseimbangan	12
4. Jenis-Jenis Keseimbangan	12
5. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Keseimbangan	13
C. Jatuh	15
1. Definisi.....	15
2. Epidemiologi.....	16
3. Faktor Risiko.....	16
4. Dampak	19
D. Lanjut Usia.....	20
1. Definisi Lansia	20
2. Fisiologi Lansia.....	20
3. Masalah Kesehatan Lansia (Syndrome 14 I)	22
4. Klasifikasi Usia Lansia	27
5. Kejadian Jatuh Pada Lansia	27
E. <i>Golden Rule</i>	28
F. <i>Balance Strategy Exercise</i> (BSE).....	29
G. Edukasi dan Penyuluhan.....	29
H. Evaluasi.....	31
BAB III METODE PELAKSANAAN	33
A. Jenis dan Desain Tugas Akhir	33
B. Waktu dan Tempat.....	33
1. Waktu.....	33
2. Tempat	36
C. Sasaran Pengguna Produk.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Tahapan Kerja	39
1. Telaah Literatur.....	39
2. Tahap Perizinan	39
3. Pembuatan Produk	39
4. Telaah Pakar dan Validasi Produk.....	43
5. Uji Coba Produk	44
6. Desain Akhir Produk.....	44

F. Pelaksanaan Penyuluhan	45
1. Persiapan.....	45
2. <i>Pre- Test</i>	46
3. Pemaparan materi penyuluhan.....	46
4. Tanya jawab	46
5. <i>Post-Test</i>	46
6. Evaluasi.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. HASIL.....	47
1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	47
2. Distribusi responden berdasarkan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	48
B. PEMBAHASAN.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. KESIMPULAN.....	58
B. SARAN	58
1. Bagi Lansia	58
2. Bagi Komunitas Gereja GPIB Nazareth Jakarta Timur.....	58
3. Bagi Keluarga	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Time Table Tugas Akhir	34
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-Test</i> Responden.....	49
Tabel 4.3 Hasil <i>Post-Test</i> Responden	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Otak	5
Gambar 2.2 Diensepalon.....	6
Gambar 2.3 Cerebrum.....	8
Gambar 2.4 Thalamus	9
Gambar 2.5 Cerebellum	9
Gambar 2.6 Medula Spinalis.....	10
Gambar 3.1 Desain Awal Leaflet (1) Mahasiswa UKI 2026	40
Gambar 3.2 Desain Awal Leaflet (2) Mahasiswa UKI 2026	41
Gambar 3.3 Desain Awal Video Mahasiswa UKI 2026	41
Gambar 3.4 Desain Akhir Produk Leaflet (1) Mahasiswa UKI 2026.....	44
Gambar 3.5 Desain Akhir Produk Leaflet (2) Mahasiswa UKI 2026.....	45
Gambar 3.6 Desain Akhir Video Edukasi Mahasiswa UKI 2026.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Leaflet halaman awal.....	66
Lampiran 2 Leaflet halaman akhir	66
Lampiran 3 Link Video.....	67
Lampiran 4 Kuesioner <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	67
Lampiran 5 Point kegiatan mahasiswa Septiani.....	69
Lampiran 6 Point kegiatan mahasiswa Zaujatul	70
Lampiran 7 Point kegiatan mahasiswa Helena	71
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing Utama Septiani Nabila.....	72
Lampiran 9 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing Pendamping Septiani.....	73
Lampiran 10 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing Utama Zaujatul	74
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing Pendamping Zaujatul.....	75
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing Utama Helena	76
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing Pendamping Helena.....	77
Lampiran 14 Hasil Turnitin Tugas Akhir.....	78
Lampiran 15 Surat Izin Dari Kampus	79
Lampiran 16 Dokumentasi kegiatan	80
Lampiran 17 Validasi pakar	82
Lampiran 18 Validasi masyarakat.....	84
Lampiran 19 Daftar riwayat hidup.....	91



ABSTRAK

Nama : Septiani Nabila Azzahra, Zaujatul Jannah Hamro, Helena Mustina Laia
Program Studi : Fisioterapi
Judul : EDUKASI *BALANCE STRATEGY EXERCISE* UNTUK MENCEGAH JATUH PADA LANSIA
Pembimbing : 1. Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt., Ft., M.Fis.
2. James Wilson Hasoloan Manik, SSt., Ft., M.Fis

Latar Belakang: Gangguan keseimbangan adalah salah satu keluhan yang umum terjadi pada Lansia, masalah keseimbangan dan jatuh memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup individu. Edukasi *balance strategy exercise* sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan khususnya bagi para Lansia dalam mengurangi risiko jatuh. **Tujuan:** mengetahui rancangan edukasi *balance strategy exercise* pada Lansia dalam mengurangi risiko jatuh. **Metode:** melalui media leaflet dan video edukasi dengan tahapan perancangan, validasi oleh pakar, uji coba produk, dan evaluasi pengumpulan data dengan kuesioner *pre-test* dan *post-test* kepada 31 orang Lansia di Gereja GPIB Nazareth. **Hasil:** Dari penilaian menunjukkan validasi produk tugas akhir yang dinilai oleh pakar dan 5 orang masyarakat menunjukkan hasil yang baik, dengan nilai rata-rata leaflet 76,7 dan video 80,5. Terjadi peningkatan pengetahuan pada sasaran, dari rata-rata jawaban iya atau pernah melakukan *balance strategy exercise* pada *pre-test* sebesar 75,4% menjadi 95,4% pada *post-test*. **Kesimpulan:** edukasi *balance strategy exercise* meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya keseimbangan dan pencegahan jatuh melalui *balance strategy exercise* yang dapat dilakukan secara mandiri.

Kata kunci: *Balance strategy exercise*, keseimbangan, Lansia, edukasi, jatuh

ABSTRACT

Name : Septiani Nabila Azzahra, Zaujatul Jannah Hamro, Helena Mustina Laia
Study Programe : Physiotherapy
Title : *EDUCATION BALANCE STRATEGI EXERCISE TO PREVENT FALLS IN OLDER ADULTS*
Supervisors : 1. Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt., Ft., M.Fis.
2. James Wilson Hasoloan Manik, SSt.,Ft.,M.Fis

Background: Balance disorders are one of the most common complaints among Older adults. Balance problems and falls can have adverse effects on health and reduce an individual's quality of life. Education on Balance Strategy Exercise is important to improve knowledge among Older adults, particularly in reducing the risk of falls.

Purpose: To develop and evaluate an educational program on Balance Strategy Exercise for elderly to reduce the risk of falls. **Methods:** Educational media in the form of a leaflet and an educational video were developed through the stages of design, expert validation, product testing, and evaluation. Data were collected using pre-test and post-test questionnaires administered to 31 older adults at GPIB Nazareth Church.

Results: The assessment results indicated that the final project product, evaluated by experts and five community participants, demonstrated good validity, with average scores of 76.7 for the leaflet and 80.5 for the educational video. There was an increase in participants' knowledge, as reflected by the average percentage of "yes" responses or having performed Balance Strategy Exercise, which increased from 75.4% in the pre-test to 95.4% in the post-test. **Conclusion:** Education on Balance Strategy Exercise improves knowledge regarding the importance of balance and fall prevention through Balance Strategy Exercise, which can be performed independently by older adults.

Keywords: Balance Strategy Exercise, balance, older adults, education, falls.