



KARYA ILMIAH AKHIR

**EFEKTIFITAS *FOUR SQUARE STEP EXERCISE* UNTUK
MENGATASI SINDROM GERIATRI GANGGUAN
KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI DESA SUCI
KECAMATAN PANTI KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh :

Nurul Alifa, S.Kep.
NIM. 2201031046

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2023**

KARYA ILMIAH AKHIR

**EFEKTIFITAS *FOUR SQUARE STEP EXERCISE* UNTUK
MENGATASI SINDROM GERIATRI GANGGUAN
KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI DESA SUCI
KECAMATAN PANTI KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh :

Nurul Alifa, S.Kep.
NIM. 2201031046

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIFITAS *FOUR SQUARE STEP EXERCISE* UNTUK
MENGATASI SINDROM GERIATRI GANGGUAN
KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI DESA SUCI
KECAMATAN PANTI KABUPATEN JEMBER**

Oleh :

Nurul Alifa, S.Kep.
NIM. 2201031046

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya Ilmiah
Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 16 Agustus 2023

Pembimbing



(Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.)
NPK. 19750920 1 0804491

PENGESAHAN

EFEKTIFITAS *FOUR SQUARE STEP EXERCISE* UNTUK MENGATASI SINDROM GERIATRI GANGGUAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI DESA SUCI KECAMATAN PANTI KABUPATEN JEMBER

Oleh :

Nurul Alifa, S.Kep.
NIM. 2201031046

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir Pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 16 Agustus 2023

1. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M.Kep. (.....)
NPK. 19841224 1 1103586
2. Penguji II : Ns. Mad Zaini, M.Kep.,Sp.Kep.J. (.....)
NPK. 19870714 1 1003751
3. Penguji III : Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.,M.Kep. (.....)
NPK. 19750920 1 0804491

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Saamyanto, S.Kep.,M.Kes.
NPK. 19790416 1 0305358

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Alifa, S.Kep.

NIM : 2201031046

Jurusan/Program Studi : Profesi Ners

Fakultas/Program : Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis akhir yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah akhir ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jember, 16 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Nurul Alifa, S.Kep.

MOTTO

“Bukan kita yang hebat, tapi Allah yang selalu mempermudah urusan hambanya”

“Ketika nafas masih tetap melekat, tetaplah semangat dan bersyukur atas nikmat”

“Perbaiki lagi bacaan sholatmu, perbaiki lagi sujudmu, perbaiki lagi khusyukmu.
Lalu lihatlah saja bagaimana perlahan Allah SWT mengubah hidupmu”

“Seorang ulama salaf, Al-Munawi memberikan nasehat jika jadilah baik tanpa harus meremehkan orang lain. Sepatutnya seorang muslim itu tidak meremehkan siapapun. Boleh jadi orang yang diremehkan itu lebih bersih hatinya, lebih berkualitas amalnya, dan lebih ikhlas niatnya”

-Nurul Alifa-

“Jangan berpikiran buruk dulu, sesuatu akan indah pada waktunya. Yang terpenting selalu dekat dengan Allah, InsyaAllah atas doa dan pasrahmu akan tergantikan dengan sesuatu yang akan kamu syukuri dengan Alhamdulillah”

-Syamsul Arifin-

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Susi Wahyuning Asih, M.Kep. selaku Kaprodi Program Studi Profesi Ners dan sekaligus dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
3. Seluruh staff dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Orang tua saya, Ayah “Mohammad Ali” dan Bunda “Mardiatul Latifah”,. atas kesabaran, kasih sayangnya, serta jerih payahnya dalam membiayai pendidikan saya sehingga sampai ke jenjang pendidikan seperti saat ini.
5. Mamak Sumroti dan Mbah Haderi. Nurul Laeli selaku bestie sekaligus adik kandung saya. Dan pendamping halal hidup saya, Mas Arif. Atas partisipasinya baik dukungan moral dan materi.

Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT. Besar harapan penulis agar Karya Ilmiah Akhir ini dapat bermanfaat.

Jember, 16 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan.....	5
1.5 Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lanjut Usia	7
2.2 Konsep Gangguan Keseimbangan.....	9
2.3 Konsep <i>Four Square Step Exercise</i>	14
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	17
2.5 Keaslian Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	26
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
3.3 Subjek Penelitian	26
3.4 Pengumpulan Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil.....	29

4.2 Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Cara Melakukan *Timed Up And Go Test*

Gambar 2 Cara Melakukan *Four Square Step Exercise*



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Diagnosis Keperawatan

Tabel 2.2 Tabel Keaslian Penelitian



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar Fakultas Pengambilan Kasus Karya Ilmiah Akhir

Lampiran 2 Surat Pengantar Bakesbangpol Tentang Pengambilan Data

Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Dari Desa Suci

Lampiran 4 SOP *Four Square Step Exercise*

Lampiran 5 Efektifitas *Four Square Step Exercise* Untuk Mengatasi Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Pada Ny.K Di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember

Lampiran 6 Efektifitas *Four Square Step Exercise* Untuk Mengatasi Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Pada Ny.S Di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember

Lampiran 7 Efektifitas *Four Square Step Exercise* Untuk Mengatasi Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Pada Tn.S Di Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember

Lampiran 8 Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Lampiran 9 Dokumentasi