



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN RISIKO JATUH BERULANG DI UPT. PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi "Ners"

Oleh:

**Syayida Yunita Sari, S.Kep
NIM. 2201031065**

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



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN RISIKO JATUH BERULANG DI UPT. PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi “Ners”

Oleh:

**Syayida Yunita Sari, S.Kep
NIM. 2201031065**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH BERULANG DI UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BONDOWOSO

Oleh:

Syayida Yunita Sari, S.Kep
NIM. 2201031065

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

Jember, 4 Agustus 2023

Pembimbing,



Ns. Dian Ratna Elmaghuroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0720049003

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH BERULANG DI UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BONDOWOSO

Oleh:

Syayida Yunita Sari, S.Kep
NIM. 2201031065

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini telah disetujui dalam pendidikan Program Studi Profesi
Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 4 Agustus 2023

Penguji,

- | | | |
|----------------|---|---|
| 1. Penguji I | : <u>Ns. Susi Wahyuning Asih, M.Kep</u>
NPK. 19750920 1 0804491 |  |
| 2. Penguji II | : <u>Ns. Cahya Tri Bagus Hidayat., M.Kes</u>
NPK. 19860517 1150 3614 |  |
| 3. Penguji III | : <u>Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes</u>
NIDN. 0720049003 |  |

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes
NPK. 1979041610305358

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Karya Ilmiah Akhir ini (KIA) ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Jika dikemudian hari didapatkan bukti bahwa KIA saya hasil plagiasi orang lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai undang–undang dan peraturan yang berlaku.

Jember, 4 Agustus 2023

Nama : Syayida Yunita Sari, S.Kep

NIM : 2201031065

Tanda Tangan :



MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Q.S. Al-Insyirah: 6)

Berfikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu.

(Ali bin Abi Thalib)

Mengeluh tidak akan menyelesaikan masalah, cukup dijalani dengan tenang dan pasti. Semangat buat kaum jompo yang hobi goleran.

(Syayida Yunita Sari)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas kelimpahan rahmat dan hidayat-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Implementasi *Balance Exercise* Pada Lansia dengan Risiko Jatuh Berulang di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso“ dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Karya Ilmiah Akhir ini disusun, tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Maka, pada kesempatan kali ini perkenakan penulis untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Susi Wahyuning Asih S.Kep M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Dian Ratna Elmaghuroh, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan saya dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material maupun moral.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmunya.

Semoga segala bantuan, dukungan serta bimbingan yang telah diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT. Akhirnya peneliti menyadari bahwa laporan

karya ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna, karenanya peneliti mengaharap kritik maupun saran yang sifatnya membangun dan diharapkan dapat menyempurnakan karya ilmiah akhir ini.

Jember, 4 Agustus 2023

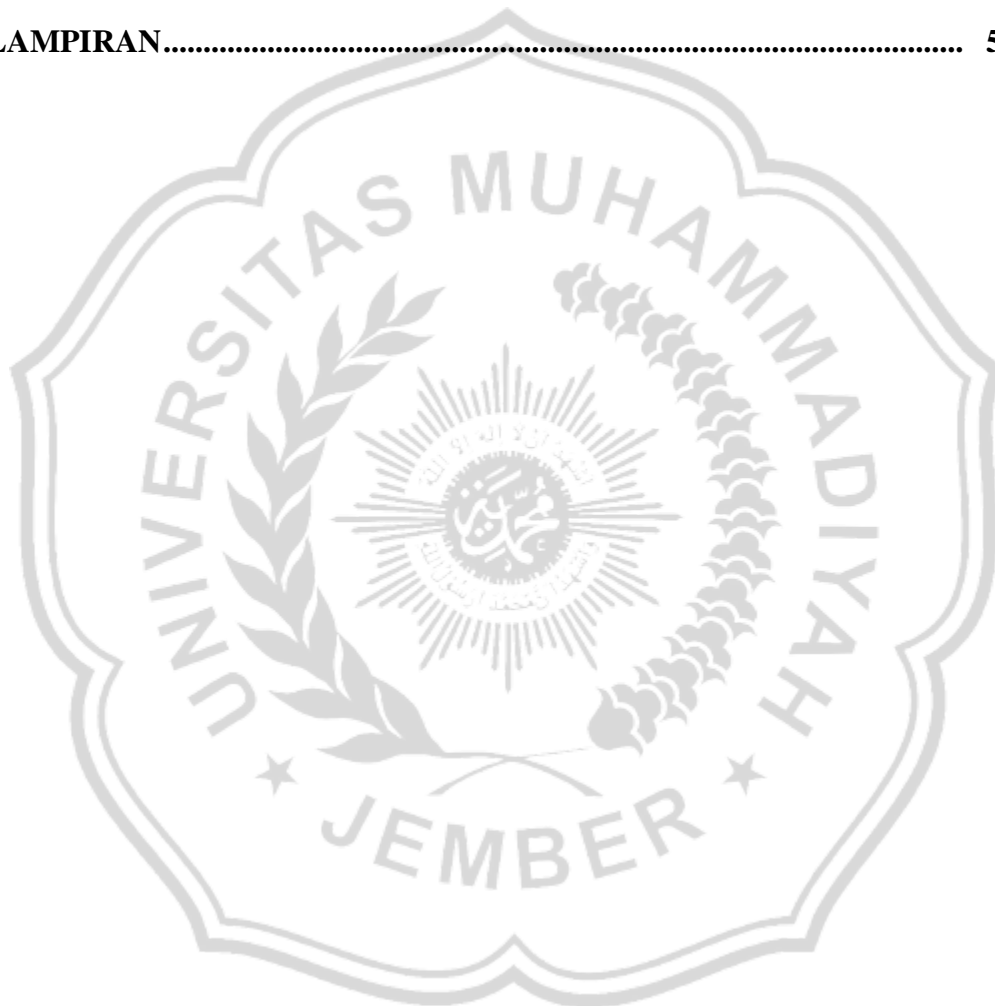
Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep	7
2.1.1 Konsep Dasar Lansia	7
2.1.2 Konsep Dasar Risiko Jatuh	11
2.1.3 Konsep Dasar <i>Balance Exercise</i>	15
2.2 Keaslian Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	23
3.2 Lokasi dan Waktu	23
3.3 Subjek Penelitian atau Kasus (Pasien/Klien/Keluarga)	23
3.4 Pengumpulan Data	23
3.5 Etik Penelitian	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil	26
4.2 Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54



DAFTAR TABEL

Table 2.1 Artikel Penelitian Terkait	18
Table 4.1 Identitas Klien	26
Table 4.2 Riwayat Penyakit	27
Table 4.3 Pemeriksaan Fisik	28
Table 4.4 Analisa Data	29
Table 4.5 Diagnosis Keperawatan	30
Table 4.6 Perencanaan Keperawatan	31
Table 4.7 Pelaksanaan Keperawatan	34
Table 4.8 Evaluasi	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SAP (Satuan Acara Penyuluhan).....	55
Lampiran 2	Leaflet	62
Lampiran 3	Dokumentasi	63
Lampiran 4	Surat Keterangan Bebas Plagiasi	65
Lampiran 5	Jurnal-Jurnal	66

