



KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TERAPI *OTAGO EXERCISE PROGRAMME*
PADA LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI
INSTABILITY DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Profesi Ners

Oleh:

Putri Nofia Marta Wulandari S.Kep

NIM: 2301031009

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

2024

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TERAPI *OTAGO EXERCISE PROGRAMME*
PADA LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI
INSTABILITY DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Putri Nofia Marta Wulandari S.Kep

NIM: 2301031009



**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Nofia Marta Wulandari
NIM : 2301031009
Tempat, tanggal lahir : Jember, 31 Maret 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Perumahan Gunung Batu Blok A No. 06 Jember
Jurusan/Program Studi : Program Profesi Ners
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Penerapan Terapi *Otago Exercise Program* Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri *Instability* di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain**, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 15 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



(Putri Nofia Marta Wulandari)
NIM. 2301031009

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENERAPAN TERAPI *OTAGO EXERCISE PROGRAMME*
PADA LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI
INSTABILITY DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA JEMBER**

Oleh:

Putri Nofia Marta Wulandari S.Kep
NIM: 2301031009

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

Jember, 19 Juli 2024

Pembimbing



(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep)
NPK. 19841224 1 1103586

LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

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


Jember, 19 Juli 2024

Penguji I



Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp. Kep.Kom
NPK. 19880303 1 1703821

Penguji II



Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh S.Kep., M.Kes.
NPK. 19900420 1 23031035

Penguji III



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 19841224 1 1103586

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**PENERAPAN TERAPI *OTAGO EXERCISE PROGRAMME*
PADA LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI
INSTABILITY DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA JEMBER**

Oleh:

Putri Nofia Marta Wulandari S.Kep

NIM: 2301031009

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 19 Juli 2024

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Sri Wahyuni Adriani M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....)
NPK. 19880303 1 1703821 
2. Penguji II : Ns. Dian Ratna Elmaghuroh S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 19900420 1 23031035 
3. Penguji III : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep (.....)
NPK. 19841224 1 1103586 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni Adriani M.Kep., Sp.Kep.Kom

NPK. 19880303 1 1703821

LEMBAR PERSEMBAHAN

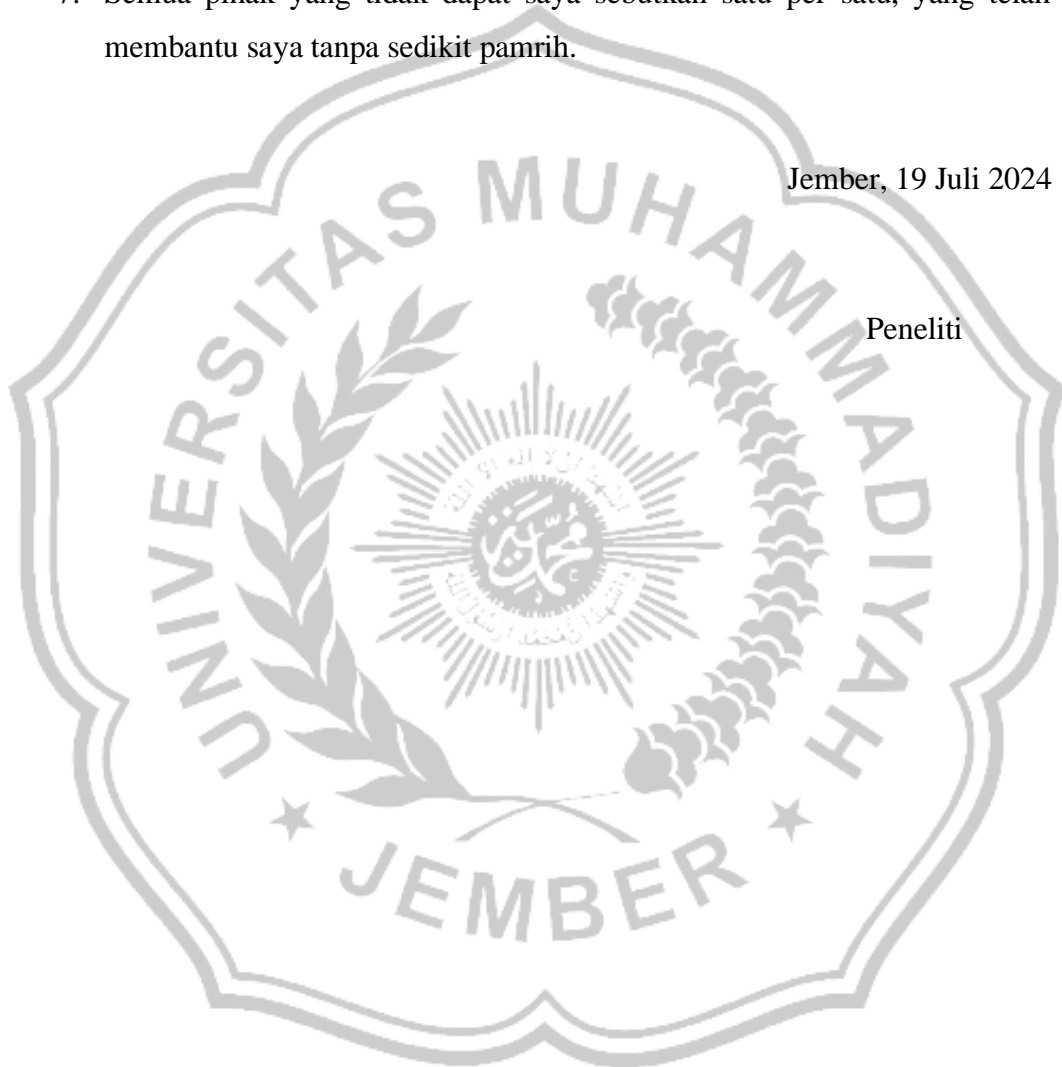
Alhamdulillah hirobbilalamin puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran, kelancaran serta kemudahan dalam menyusun tugas akhir ini. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan do'a dan motivasi dari orang-orang yang penulis sayangi. Karya Ilmiah Akhir ini penulis persembahkan untuk:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Harsono dan Ibunda Lutfiyah. Terima kasih atas segala kasih sayang, motivasi, dukungan, materi dan do'a yang selama ini dan tidak bosan-bosannya memberikan semangat. Kesuksesan saya tidak akan terlepas dari doa yang beliau panjatkan setiap saat. Putri kecil yang sering dipandang sebelah mata ini telah mampu menyelesaikan masa studi sarjananya dan menjadi salah satu bukti berhasilnya beliau dalam mendidik penulis.
2. Adikku, Moh. Gagah Febri. Terimakasih sudah ikut serta dalam mendukung penulis selama proses pendidikan selama ini, tumbuhlah menjadi versimu yang paling hebat diantara keluarga.
3. Kakek saya Almarhum bapak As-Sari dan nenek saya tercinta Utama yang selalu menyayangi saya dan juga nasihat yang tidak akan saya lupakan. Terimakasih telah melahirkan, merawat dan mendidik sosok wanita paling sabar yang menjadi ibuku, sehingga menjadi penguat dan pengingat paling hebat.
4. Almarhum H. Win Syaifullah dan Almarhumah Hj. Win Haliya Hatija, terimakasih telah menjadi alasan penulis diterjunkan ke dalam bidang kesehatan. Terimakasih telah melahirkan, merawat dan mendidik sosok laki-laki hebat yang menjadi ayahku, sehingga mampu menjadi suatu karang kokoh yang tidak roboh meskipun ombak menerpa.
5. Dosen-dosen saya yang telah menjadi orang tua kedua saya yang tidak bisa saya sebut satu per satu terimakasih atas ilmu yang diberikan selama saya menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember ini.

6. Putri Nofia Marta Wulandari S.Kep, Terimakasih telah menepati janji bahwa sesuatu yang telah dimulai maka harus diselesaikan, kamu hebat tetap berdiri tegap menghadapi lika-liku walau kadang ingin berhenti. Selamat telah sampai ditingkat ners menuju pencapaianmu selanjutnya, meskipun masih banyak tahapan semoga kuat sampai tamat di masa studi selanjutnya dan memiliki pekerjaan yang sesuai dengan yang diinginkan.
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu saya tanpa sedikit pamrih.

Jember, 19 Juli 2024

Peneliti



MOTTO

"Allah Pencipta langit dan bumi, dan bila Dia berkehendak (untuk menciptakan) sesuatu, maka (cukuplah) Dia hanya mengatakan kepadanya: "Jadilah!" Lalu jadilah ia"

(Q.S Al-Baqarah: 117)

“Jika kamu berbuat baik kepada orang lain (berarti) kamu berbuat baik pada dirimu sendiri”

(Q.S Al-Isra: 7)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah jadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak pernah melewatkanmu”

(Umar bin Khattab)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)

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, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus penguji 1 saya. Terimakasih telah meluangkan waktu untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
3. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep.Sp.Kep.M.B., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners
4. Ns. Dian Ratna Elmagfuroh S.Kep., M.Kes selaku penguji 2 yang memberikan kritik, saran dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep selaku selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.

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

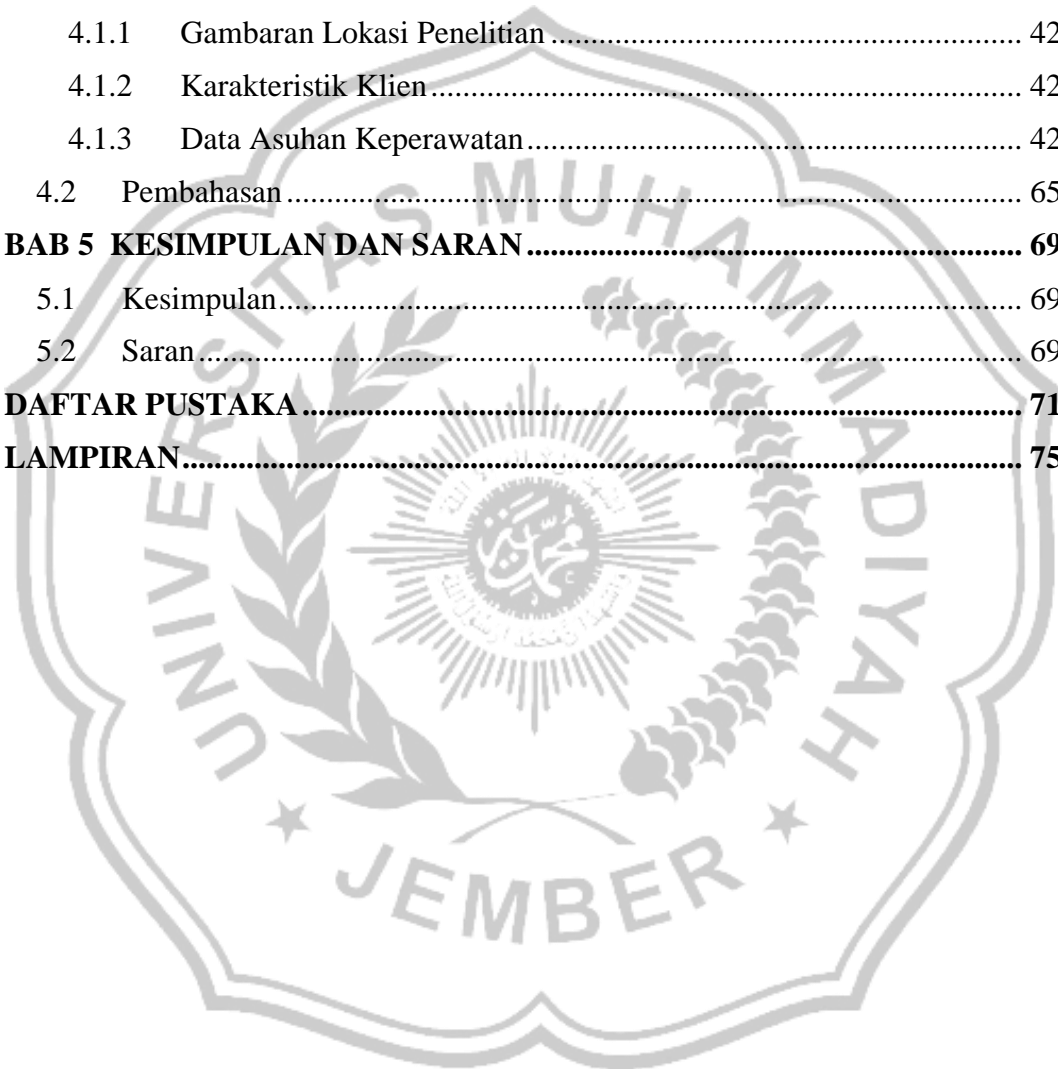
Jember, 19 Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

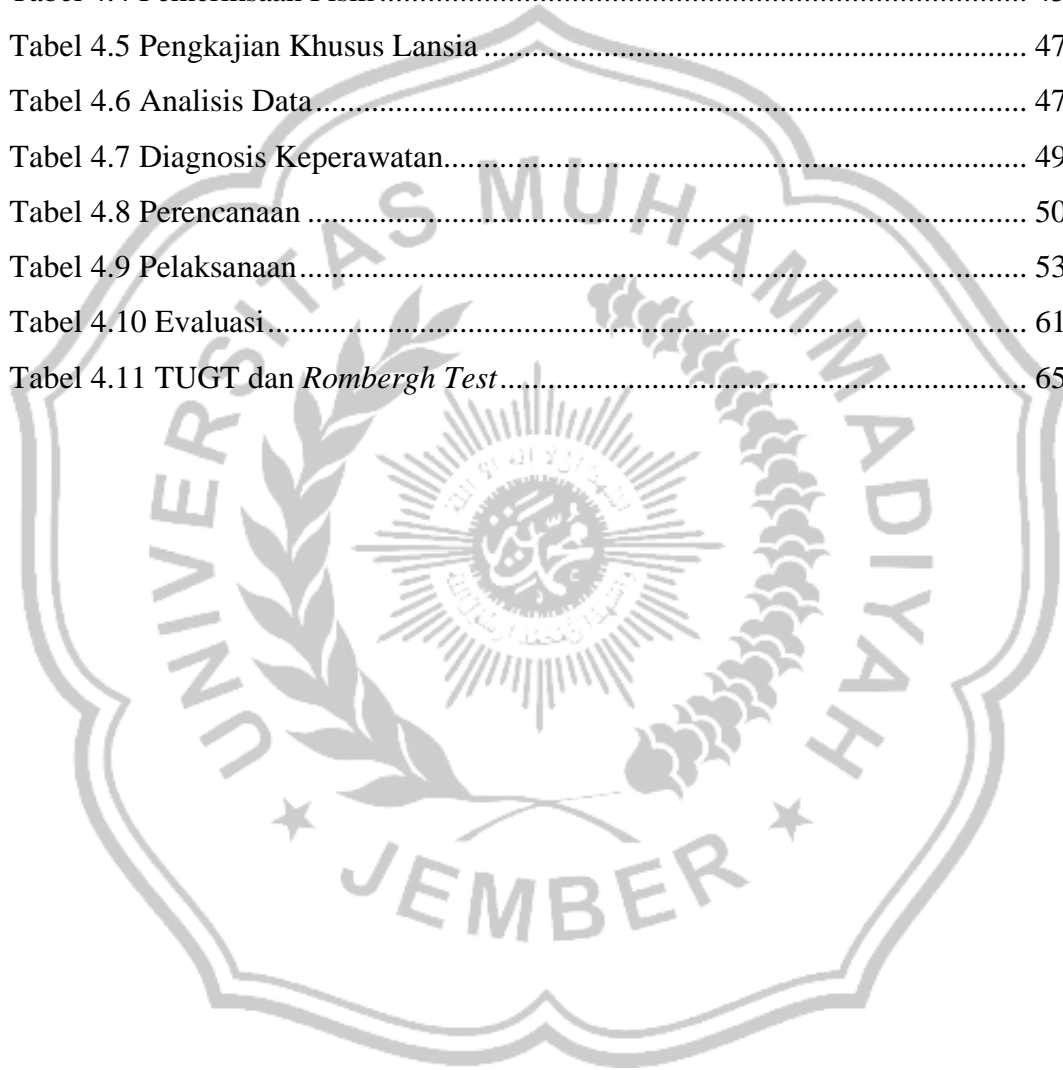
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENETAPAN PENGUJI	v
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Teoritis.....	4
1.4.2 Praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia	6
2.2 Konsep Jatuh	8
2.3 Konsep <i>Otago Exercise Programme</i>	16
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan.....	31
2.5 Keaslian Penelitian	36
BAB 3 METODE PENELITIAN	38
3.1 Desain Penelitian	38
3.2 Subjek Penelitian	38
3.3 Fokus Penelitian	38

3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
3.5	Instrumen Penelitian.....	39
3.6	Metode Pengumpulan Data	39
3.7	Analisis Data dan Penyajian Data	40
3.8	Etika Penelitian.....	40
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		42
4.1	Hasil.....	42
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	42
4.1.2	Karakteristik Klien	42
4.1.3	Data Asuhan Keperawatan.....	42
4.2	Pembahasan	65
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		69
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA		71
LAMPIRAN.....		75



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan.....	34
Tabel 2.2 Keaslian Penelitian.....	36
Tabel 4.1 Identitas Klien.....	42
Tabel 4.2 Riwayat Penyakit.....	43
Tabel 4.3 Pola-pola Fungsi Kesehatan.....	43
Tabel 4.4 Pemeriksaan Fisik.....	45
Tabel 4.5 Pengkajian Khusus Lansia.....	47
Tabel 4.6 Analisis Data.....	47
Tabel 4.7 Diagnosis Keperawatan.....	49
Tabel 4.8 Perencanaan.....	50
Tabel 4.9 Pelaksanaan.....	53
Tabel 4.10 Evaluasi.....	61
Tabel 4.11 TUGT dan <i>Rombergh Test</i>	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pemeriksaan TUGT (<i>Time Up and Go Test</i>)	14
Gambar 2.2 Pemeriksaan <i>Berg Balance Scale</i>	15
Gambar 2.3 <i>Functional Reach Test</i>	16
Gambar 2.4 <i>Head Movement</i>	17
Gambar 2.5 <i>Neck Movement</i>	18
Gambar 2.6 <i>Back Extension</i>	18
Gambar 2.7 <i>Trunk Movement</i>	19
Gambar 2.8 <i>Ankle Movement</i>	19
Gambar 2.9 <i>Front Knee Strengthening Exercise</i>	19
Gambar 2.10 <i>Back Knee Strengthening Exercise</i>	20
Gambar 2.11 <i>Side Hip Strengthening Exercise</i>	20
Gambar 2.12 <i>Calf-raises Hold Support Strengthening Exercise</i>	21
Gambar 2.13 <i>Calf-raises Hold non Support Strengthening Exercise</i>	21
Gambar 2.14 <i>Toe-raises Hold Support Strengthening Exercise</i>	21
Gambar 2.15 <i>Toe-raises Hold Non Support Strengthening Exercise</i>	22
Gambar 2.16 <i>Knee Bends Hold Support Balance Exercise</i>	22
Gambar 2.17 <i>Knee Bends Non Support Balance Exercise</i>	23
Gambar 2.18 <i>Backwards Walking Hold Support Balance Exercise</i>	23
Gambar 2.19 <i>Backwards Walking Non Support Balance Exercise</i>	23
Gambar 2.20 <i>Walking and Turning Around (Balance Exercise)</i>	24
Gambar 2.21 <i>Sideways Walking Balance Exercise</i>	24
Gambar 2.22 <i>Heel Toe Standing Hold Support Balance Exercise</i>	25
Gambar 2.23 <i>Heel Toe Standing Non Support Balance Exercise</i>	25
Gambar 2.24 <i>Heel Toe Walking Hold Support Balance Exercise</i>	26
Gambar 2.25 <i>Heel Toe Walking No Support Balance Exercise</i>	26
Gambar 2.26 <i>One Leg Stand Hold Support Balance Exercise</i>	27
Gambar 2.27 <i>One Leg Stand No Support Balance Exercise</i>	27
Gambar 2.28 <i>Heel Walking Hold Support Balance Exercise</i>	27
Gambar 2.29 <i>Heel Walking No Support Balance Exercise</i>	28
Gambar 2.30 <i>Toe Walking Hold Support Balance Exercise</i>	28
Gambar 2.31 <i>Toe Walking No Support Balance Exercise</i>	29
Gambar 2.32 <i>Heel Toe Walking Backwards Balance Exercise</i>	29

Gambar 2.33 *Sit To Stand Two Hands Balance Exercise* 29
Gambar 2.34 *Sit To Stand One Hands Balance Exercise* 30
Gambar 2.35 *Sit To Stand No Hands Balance Exercise* 30
Gambar 2.36 *Stair Walking Balance Exercise* 30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	76
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	77
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP)	78
Lampiran 4 Form Pengukuran TUGT dan <i>Rhombergh Test</i>	89
Lampiran 5 Lembar ACC Pembimbing Ruangan.....	91
Lampiran 6 Lembar Konsultasi.....	94
Lampiran 7 Surat Bebas Plagiasi	95

