



**KARYA TULIS ILMIAH  
(STUDI KASUS)**

**IMPLEMENTASI LATIHAN TANDEM STANCE EXERCISE  
UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN  
PADA LANSIA NY. J DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

**RECHIKA AMELIA EKA PUTRI**

**NIM: 2101021029**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
TAHUN 2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI LATIHAN TANDEM STANCE EXERCISE  
UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN  
PADA LANSIA NY. J DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

RECHIKA AMELIA EKA PUTRI  
2101021029

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
TAHUN 2024

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rechika Amelia Eka Putri

NIM : 2101021029

Program Studi : D3 Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Latihan *Tandem Stance Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia Ny. J Di UPT PSTW Jember” merupakan hasil karya sendiri, dari sumber baik yang dikutip maupun dirujuk secara langsung dan tidak langsung. Penulis telah menyatakan dengan benar, dan apabila dikemudian hari terdapat bukti bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil plagiasi dari karya tulis orang lain, maka penulis bersedia menerima sanksi sesuai dengan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Jember, 12 Juli 2024

Yang menyatakan,

(Rechika Amelia Eka Putri)

## MOTTO

*“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once, part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch or release. What I mean by that is, knowing what things to keep and what things to release. You can’t cry all things, all grudges, all updates on your ex, all enviable promotions your school bully got at the bodega fund his uncle started. Decide what is yours to hold and let the rest go.”*

(Taylor Swift)



HALAMAN PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI LATIHAN TANDEM STANCE EXERCISE  
UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN  
PADA LANSIA NY. J DI UPT PSTW JEMBER**

Oleh:

RECHIKA AMELIA EKA PUTRI  
NIM: 2101021029

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui  
untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 12 Juli 2024

Pembimbing



(Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.)

NPK. 19900420123031035

## PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi D3 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juli 2024

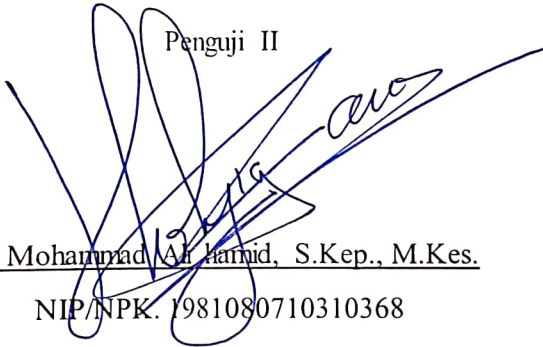
Penguji I



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.

NIP/NPK. 1979041610305358

Penguji II



Ns. Mohammad Al Hafid, S.Kep., M.Kes.

NIP/NPK. 1981080710310368

Penguji III



Ns. Dian ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.

NIP/NPK. 19900420123031035

## LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

### IMPLEMENTASI LATIHAN TANDEM STANCE EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA Ny. J DI UPT PSTW JEMBER

Oleh:

RECHIKA AMELIA EKA PUTRI  
NIM: 2101021029

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi D3 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juli 2024

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. (.....)  
NIP/NPK. 1979041610305358
2. Penguji II : Ns. Mohammad Ali hamid, S.Kep., M.Kes. (.....)  
NIP/NPK. 1981080710310368
3. Penguji III : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M. Kes. (.....)  
NIP/NPK. 19900420123031035

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember



(Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.)  
NIP/NPK. 1988030311703821

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan tahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah 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. Mad Zaini, M.Kep., Sp. Kep.J selaku kaprodi Program Studi DIII Keperawatan
3. Ns. Dian Ratna Elmagfuroh, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
4. Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing peneliti selama perkuliahan.
5. Kepada Orang tua yang paling berjasa dalam hidup saya, Ibu Eka Wati Ningtyas. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan, serta pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat, nasehat, dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup saya.
6. Kepada sahabatku Amal, Rizky, Dwi, Siska, Shandina, Nova, Nancy, dan Reza yang telah menjadi tempat berkeluh kesah, saling menyemangati, mendukung, dan banyak membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut membantu memberikan masukan, motivasi, dukungan, dan doa baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas ketulusan hati dan kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti.



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

Jember, ... Mei 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	ii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan 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. Manfaat teoritis .....	4
1.4.2. Manfaat praktis .....	4
<b>BAB II</b> .....	6
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1. Konsep Lansia .....	6
2.1.1. Definisi Lansia .....	6
2.1.2. Batasan Usia Lansia.....	7
2.1.3. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	7
2.2. Konsep Tentang Gangguan Keseimbangan Pada Lansia.....	10
2.2.1. Definisi .....	10
2.2.2. Etiologi .....	11
2.2.3. Patofisiologi .....	13
2.2.4. WOC Gangguan Keseimbangan.....	15
2.2.5. Penatalaksanaan medis.....	16

2.3	Tandem Stance Exercise.....	17
2.3.1.	Definisi .....	17
2.3.2.	Tahapan pelaksanaan .....	18
2.3.3.	Penelitian terkait .....	19
<b>BAB III</b>	.....	<b>22</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>22</b>
3.1.	Desain penelitian.....	22
3.2.	Subyek penelitian.....	22
3.3.	Fokus penelitian .....	22
3.4.	Lokasi dan waktu penelitian.....	23
3.4.1.	Lokasi.....	23
3.4.2.	Waktu.....	23
3.5.	Definisi operasional .....	23
3.6.	Instrument penelitian.....	24
3.7.	Metode pengumpulan data .....	24
3.8.	Alur pelaksanaan penelitian .....	25
3.9.	Analisis data dan penyajian data.....	26
3.9.1.	Analisis Data.....	26
3.9.2.	Penyajian Data.....	26
3.10.	Etika penelitian.....	26
<b>BAB IV</b>	.....	<b>28</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>28</b>
4.1	Hasil Studi Kasus.....	28
4.1.1.	Gambaran Lokasi Pengambilan Data.....	28
4.1.2.	Pengkajian.....	28
4.2.	Pembahasan.....	34
<b>BAB V</b>	.....	<b>38</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>38</b>
5.1.	Kesimpulan .....	38
5.2.	Saran.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>40</b>

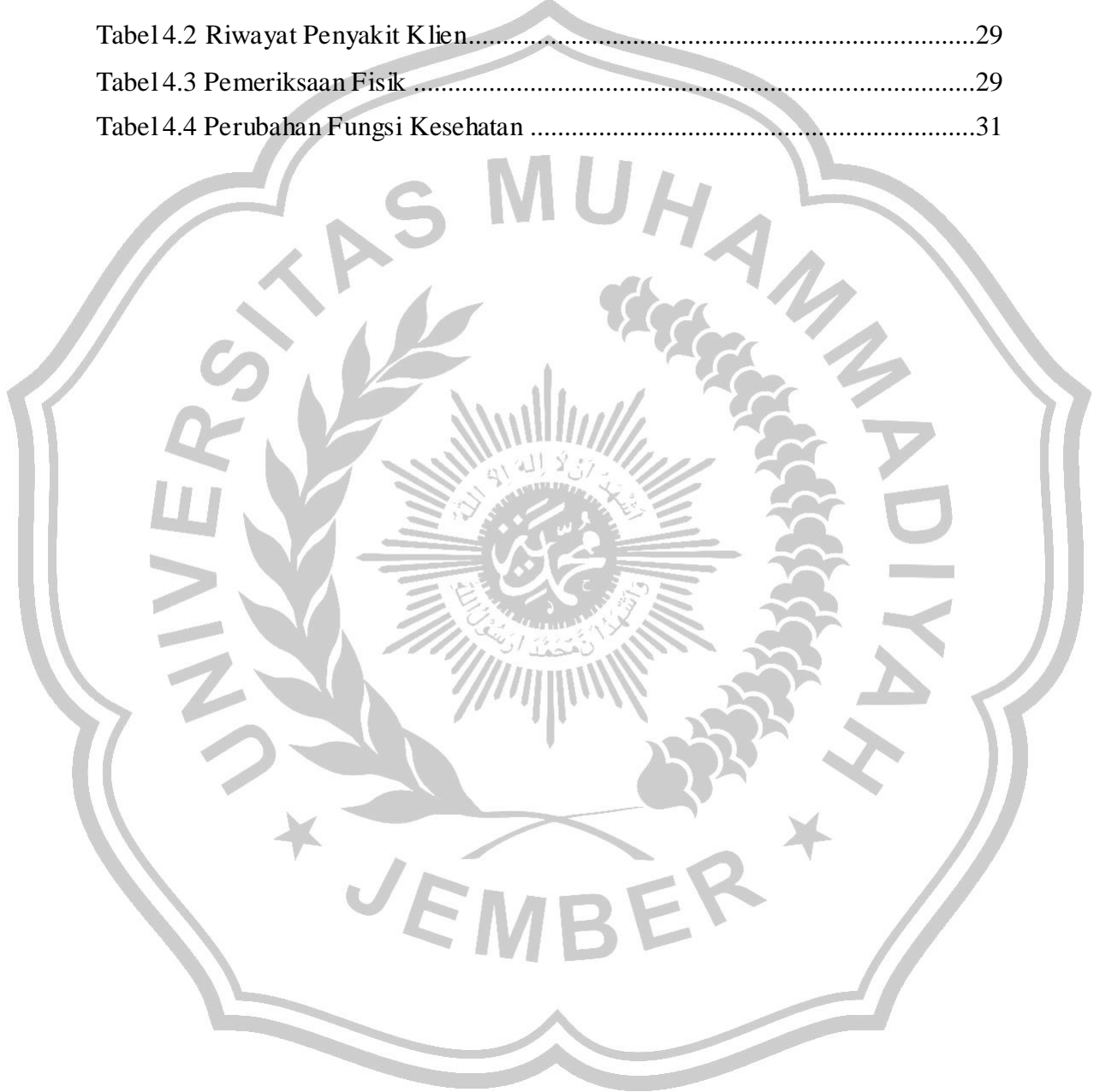
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. WOC Gangguan Keseimbangan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3.8. Alur Pelaksanaan Penelitian .....	25
Gambar 4.1 Skor <i>Berg Balance Scale</i> .....	33



## DAFTAR TABEL

Tabel2.1. Penelitian Terkait .....	19
Tabel3.5. Definisi Operasional.....	23
Tabel4.1 Identitas Klien .....	28
Tabel4.2 Riwayat Penyakit Klien.....	29
Tabel4.3 Pemeriksaan Fisik .....	29
Tabel4.4 Perubahan Fungsi Kesehatan .....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Berg Balance Scale (BBS) .....	42
Lampiran 2 SOP <i>Tandem Stance Exercise</i> .....	47
Lampiran 3 Keterangan Lolos Uji Etik .....	49
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian Bankesbangpol.....	50
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian Dinas Sosial .....	51
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian PSTW Jember .....	52

