

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2024
Rechika Amelia Eka Putri

Implementasi Latihan *Tandem stance Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia Ny. J Di UPT PSTW Jember

xii + 42 hal + 6 tabel + 6 lampiran

Abstrak

Lanjut usia merupakan suatu kelompok yang berusia 60 tahun atau lebih. Gangguan keseimbangan pada lansia merupakan ketidakmampuan untuk mempertahankan postur tubuh yang stabil. Gangguan keseimbangan disebabkan karena adanya penurunan kekuatan otot dan fungsi kognitif yang dapat menyebabkan penurunan persepsi sensori, respon motorik dan reseptor proprioseptif pada sistem saraf pusat (SSP). Gangguan keseimbangan pada lansia dapat diatasi dengan cara latihan *tandem stance exercise*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana implementasi latihan *tandem stance exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dalam bentuk studi kasus mendalam pada lansia dengan gangguan keseimbangan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Implementasi latihan *tandem stance exercise* ini dilakukan pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan di UPT PSTW Jember sebanyak 6 kali dalam waktu 2 minggu selama 15 menit serta dilakukan pengukuran keseimbangan menggunakan *berg balance scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan latihan *tandem stance exercise* skor keseimbangan lansia 34 dengan interpretasi gangguan keseimbangan sedang dan setelah dilakukan latihan *tandem stance exercise* diperoleh skor 42 dengan interpretasi gangguan keseimbangan ringan. Dari hasil tersebut terlihat bahwa implementasi latihan *tandem stance exercise* yang dilakukan sebanyak 6 kali selama 2 minggu efektif dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Kata Kunci: Gangguan Keseimbangan, Lansia, *Tandem stance exercise*

ABSTRACT

UNIVERSITY MUHAMMADIYAH JEMBER
ASSOCIATE'S DEGREE OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HELATH SCIENCES

Scientific Paper, July 2024
Rechika Amelia Eka Putri

*Implementation of Tandem Stance Exercise to Improve Balance in Elderly Mrs. J
at UPT PSTW Jember*

xii + 42 pages + 6 tables + 6 annexes

Abstract

Elderly is a group aged 60 years or more. Balance disorders in the elderly are an inability to maintain a stable body posture. Balance disorders are caused by a decrease in muscle strenght and cognitive function which can cause a decrease in sensory perception, motor responses and proprioceptive receptors in the central nervous system (CNS). Balance disorders in the elderly can be overcome by doing tandem stance exercises. The aim of this research is to find out how to implement tandem stance exercise in elderly people with balance disorders. The method used in this research uses descriptive case studies in the form of in-depth case studies of elderly people with balance disorders. Data collection was carried out by means of interviews, observations, physical examination and documentation studies. The implementation of the tandem stance exercise was carried out on elderly people who experienced blance disorders at UPT PSTW Jember 6 times within 2 weeks for 15 minutes and balance was measured using a berg balance scale. The results of the study showed that before the tandem stance exercise was carried out, the elderly's balance score was 34 with the interpretation of moderate balance disorders and after the tandem stance exercise was carried out the score was 42 with the interpretation of mild balance disorders. From the results, it can be seen that the implementation of the tandem stance exercise wich was carried out 6 times over 2 weeks was effective in improving balance in the elderly.

Keyword: *Balance disorders, Elderly, Tandem Stance Exercise*