



KARYA ILMIAH AKHIR

***BALANCE EXCERCISE PADA LANSIA DENGAN SYNDROM  
GERIATRI INSTABILITY DI UPT PSTW JEMBER***

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Profesi Ners

Oleh:

Hengky Faula Ari Sandi putra  
NIM: 2301031052

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

**KARYA ILMIAH AKHIR**

***BALANCE EXCERCISE PADA LANSIA DENGAN SYNDROM  
GERIATRI INSTABILITY DI UPT PSTW JEMBER***

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Profesi Ners



Oleh:

HENGKY FAULA, S.Kep  
NIM. 2301031052

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



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember Telp. ( 0331 ) 332240, 336728 Fax. 337957  
Website : <http://WWW.unmuhjember.ac.id> e-mail : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



SURAT PERNYATAAN  
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hengky Faula Ari Sandi Putra  
NIM : 2301031052  
Tempat, tanggal lahir : Jember, 05 - Oktober - 1999  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Laki - Laki  
Alamat : Arj Mulyo, Sita, Jember  
Jurusan/Program Studi : Profesi Hrs  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

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

Balance Exercise Pada Lansia Dengan Syndrom Geriatri  
Instability Di UPT PSTW 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, 20

Yang membuat pernyataan,



(Hengky Faula Ari Sandi .P.)  
NIM. 2301031054

## MOTTO

“Fatum Brutum Amor Fati. Cintailah Takdirmu Meskipun Itu Kejam “

(Freadric Nietzsche)

“Doa Dan Usaha Orang Tua Dapat Dilihat Dari Suksesnya Anak Pertama”

(M.Farid)



## HALAMAN PERSETUJUAN


### ***BALANCE EXCERCISE PADA LANSIA DENGAN SYNDROM GERIATRI INSTABILITY DI UPT PSTW JEMBER***

Oleh:

HENGKY FAULA, S.Kep  
NIM. 2301031052

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

Jember, 30 Juli 2024  
Pembimbing

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

## PENGESAHAN

### **BALANCE EXCERCISE PADA LANSIA DENGAN SYNDROM GERIATRI INSTABILITY DI UPT PSTW JEMBER**

Oleh:

**HENGKY FAULA, S.Kep  
NIM. 2301031052**

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

Jember, 30 Juli 2024

- Penguji,
1. Penguji I : Ns. Susi Wahyuning Asih S.Kep., M.Kep (.....)  
NPK. 19750920 1 0804491
  2. Penguji II : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh S.Kep., M.Kep (.....)  
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 A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK. 19880303 1 1703821

## **PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR**

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir  
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember  
Jember, 30 Juli 2024

Penguji 1

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

Penguji 2

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

Penguji 3

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



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir dengan judul “Balance Exercise Pada Lansia Dengan Syndrom Geriatri Instability Di UPT PSTW Jember”. Karya Ilmiah Akhir ini dibuat guna memenuhi syarat untuk dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan profesi Ners. Penyusunan karya ilmiah akhir ini tidak lepas dari bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terimakasih yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep.,M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.
4. Ns. Susi Wahyuning Asih S.Kep., M.Kep selaku penguji 1 yang memberikan masukan, arahan dan bimbingan dalam penyempurnaan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini
5. Ns. Dian Ratna Elmagfuroh S.Kep., M.Kep selaku penguji 2 yang memberikan masukan, arahan dan bimbingan dalam penyempurnaan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini
6. Ibu dan ayah tercinta terimakasih yang tiada terhingga atas limpahan kasih, materi motivasi, nasehat yang diberikan.
7. Teman-teman yang saya cinta yang tiada henti mensupport saya untuk ke tahap yang lebih baik.



Dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan dalam melaksanakan penelitian karena keterbatasan peneliti.

Jember, 30 Juli 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KARYA SENDIRI</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Konsep Lansia .....	6
2.2 Konsep Balance Exercise .....	16
2.3 Konsep Asuhan Keperawatan.....	20
2.4 Jurnal Terkait.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	30
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
3.3 Subyek Penelitian .....	30
3.4 Pengumpulan Data .....	30
3.5 Etik Penelitian.....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>35</b>
4.1 HASIL.....	35
4.2 PEMBAHASAN .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN</b> .....	<b>66</b>
5.1 KESIMPULAN .....	66
5.2 SARAN .....	68

**DAFTAR PUSTAKA ..... 69**  
**LAMPIRAN ..... 70**



## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Identitas klien .....	35
Tabel 4. 2 Riwayat penyakit .....	36
Tabel 4. 3 Fungsi Keseimbangan .....	37
Tabel 4. 4 Activity of Daily Living .....	37
Tabel 4. 5 Pemeriksaan Fisik .....	39
Tabel 4. 6 Analisa Data .....	41
Tabel 4. 7 Diagnosis keperawatan .....	43
Tabel 4. 8 Rencana tindakan .....	44
Tabel 4. 9 Penatalaksanaan .....	47
Tabel 4. 10 Evaluasi .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	71
Lampiran 2.....	72

