



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* PADA
LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI *INSTABILITY* DI
UPT PSTW JEMBER**

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

Oleh :

Akbar Maulana Ibrahim
NIM : 2401031009

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* PADA
LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI *INSTABILITY* DI
UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh :

Akbar Maulana Ibrahim

NIM : 2401031009

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

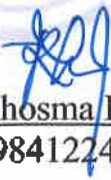
**IMPLEMENTASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* PADA
LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI *INSTABILITY* DI
UPT PSTW JEMBER**

Oleh :

Akbar Maulana Ibrahim
NIM : 2401031009

KIA Ini Telah Diperiksa Oleh Pembimbing Dan Telah Disetujui
Untuk Karya Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Mei 2025
Pembimbing



(Ns. Sofia Rhosma Dewi, M.Kep.)
NPK. 1984122411103586

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI *INSTABILITY* DI UPT PSTW JEMBER

Oleh :

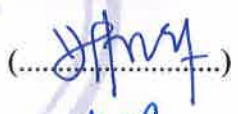
Akbar Maulana Ibrahim

NIM : 2401031009

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

Jember, Mei 2025

Penguji

- | | | |
|----------------|--|--|
| 1. Penguji I | : Ns. Susi Wahyuning Asih, M.Kep
NPK : 1975092010804491 | (..... ) |
| 2. Penguji II | : Ns. Sri Wahyuni A, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK : 1988030311703821 | (..... ) |
| 3. Penguji III | : Ns. Sofia Rhosma Dewi, M.Kep
NPK : 1984122411103586 | (..... ) |

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas menyusun KIA yang berjudul “Implementasi *Square Stepping Exercise* Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri *Instability* Di Upt Pstw Jember”. Terlaksananya penulisan skripsi ini atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi, M. Pd. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A, M. Kep., Sp.Kep.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep., Sp. Kep. MB. selaku Kaprodi Profesi Ners Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, M. Kep. selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti menyusun skripsi ini.
5. Ns. Susi Wahyuning Asih, M. Kep. selaku dosen penguji pertama yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti menyusun skripsi ini.
6. Ns. Sri Wahyuni A, M. Kep., Sp.Kep.Kom. selaku dosen penguji kedua yang memberikan banyak saran dan kritikan yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Jember,

Juni 2025

Penulis

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan KIA ini. KIA ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang telah memberikan izin untuk kuliah, serta pengorbanan, doa, nasihat dan dukungan baik moril maupun materil. Terima kasih sudah selalu mengusahakan yang terbaik untuk saya.
2. Dosen pembimbing saya yaitu Ns. Sofia Rhosma Dewi, M.Kep. yang senantiasa memberikan waktu, motivasi, saran, masukan dan arahan dengan penuh rasa kesabaran dalam membimbing, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu menjaga beliau dalam kebaikan dan kemudahan.
3. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis hingga dapat menyelesaikan KIA ini.
4. Ladiea Yuka, calon istri yang sangat penting kehadirannya dan punya peran besar dalam proses penyelesaian KIA ini, serta menjadi sumber energi dalam setiap tulisan yang saya ketik. Terima kasih sudah bersedia menemani dan mendukung hingga saat ini.
5. Sahabat – sahabat terbaik penulis (Lucky, Dhani, Jaki, Imron, Jadid dan Noval) yang memberi dukungan dan rasa kekeluargaan yang baik.
6. Keluarga UPT PSTW Jember yang telah banyak membantu selama proses penelitian.



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	: Akbar Maulana Ibrahim
NIM	: 2401031009
Tempat, tanggal lahir	: Jember, 01 Maret 2002
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Alamat	: Jalan Dharmawangsa VI, Kaliwining Krajan, Rambipuji
Jurusan/Program Studi	: Profesi Ners
Fakultas	: Ilmu Kesehatan

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

Implementasi *Square Stepping Exercise* pada Lansia dengan Sindrom 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, Juni 2025

Yang membuat pernyataan,




(Akbar Maulana Ibrahim)

NIM. 2401031009

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Lansia	5
2.1.1 Definisi Lansia	5
2.1.2 Teori Proses Menua	5
2.1.3 Perubahan pada Lansia	7
2.1.4 Permasalahan pada Lansia	8
2.2 Konsep <i>Instability</i> (Gangguan Keseimbangan)	9
2.2.1 Definisi	9
2.2.2 Etiologi	9
2.2.3 Patofisiologi	10
2.2.4 Manifestasi Klinis	13
2.2.5 Penatalaksanaan	13
2.2.6 Pemeriksaan Keseimbangan	14
2.3 Konsep <i>Square Stepping Exercise</i>	16
2.3.1 Definisi	16
2.3.2 Indikasi dan Kontraindikasi	16
2.3.3 Tujuan dan Manfaat	17
2.3.4 Mekanisme dan Teknik Pelaksanaan	17
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	18
2.4.1 Pengkajian	18
2.4.2 Diagnosis Keperawatan	23
2.4.3 Intervensi Keperawatan	23
2.4.4 Implementasi Keperawatan	24
2.4.5 Evaluasi Keperawatan	24

2.5	Keaslian Penelitian	25
BAB 3	METODE PENELITIAN	26
3.1	Design Penelitian	26
3.2	Subjek Penelitian	26
3.3	Fokus Penelitian	26
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	26
3.5	Instumen Penelitian	26
3.6	Metode Pengumpulan Data	27
3.7	Analisis Data dan Penyajian Data	28
3.8	Etik Penelitian	28
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1	Hasil	29
4.1.1	Pengkajian	29
4.1.3	Analisis Data	33
4.1.4	Diagnosis Keperawatan	35
4.1.5	Perencanaan	36
4.1.6	Implementasi Keperawatan	39
4.1.7	Evaluasi Keperawatan	53
4.1.8	Hasil TUGT dan BBS	60
4.2	Pembahasan	60
BAB 5	PENUTUP	65
5.1	Kesimpulan	65
5.2	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN		69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Times Up and Go Test	15
Gambar 2. 2 Pola-pola Langkah Square Stepping Exercise	18



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kemampuan Mobilitas	20
Tabel 2. 2 Kekuatan Otot (MMT)	21
Tabel 2. 3 Intervensi Keperawatan	23
Tabel 2. 4 Keaslian Penelitian	25
Tabel 4. 1 Identitas Klien	1
Tabel 4. 2 Riwayat Penyakit	29
Tabel 4. 3 Pola-pola Fungsi Kesehatan	30
Tabel 4. 4. Pemeriksaan Fisik	31
Tabel 4. 5 Pengkajian Khusus Lansia	32
Tabel 4. 6 Analisis Data	33
Tabel 4. 7 Diganosis Keperawatan	35
Tabel 4. 8 Intervensi Keperawatan	36
Tabel 4. 9 Implementasi Keperawatan	1
Tabel 4. 10 Hasil TUGT Klien	60
Tabel 4. 11 Hasil BBS Klien	60

