



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI *BALANCE EXERCISE* SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA NY. S
DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN
DI DESA SUMBERAN**

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

Oleh:

ZAHROUL FITRIA
NIM: 2201021004

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI *BALANCE EXERCISE* SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA NY. S
DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN
DI DESA SUMBERAN**

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

Oleh:

ZAHROUL FITRIA
NIM: 2201021004

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**



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 : Zahroul Fitria
NIM : 2201021004
Tempat, tanggal lahir : Jember, 04 September 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Raya Suyitman, Dusun Sumberan, Kec. Ambulu
Jurusan/Program Studi : DIII – Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah, dengan judul di bawah ini:
Implementasi Balance Exercise Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Ny. S Dengan Gangguan Keseimbangan Di Desa Sumberan

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar – benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah di dalam metode penelitian
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir Karya Tulis Ilmiah
3. Apabila kemudian 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, 16 Juni 2025



(Zahroul Fitria)
2201021004

MOTTO

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Qs. Al-baqarah)

”Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.”

(Qs. Al-imran)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Qs. Asy-syarh)

Setiap langkah kecil dalam menyusun tugas akhir adalah bukti perjuangan besar menuju impian. Mungkin lelah menyapa, namun hasil tak akan mengkhianati usaha. Jangan takut pada kesulitan, karena dari sanalah tumbuh kekuatan dan ketekunan. Langkah ini kuambil bukan hanya untuk diriku, tetapi untuk membalas cinta dan doa tanpa henti dari kedua orang tuaku. Setiap tetes keringat dan lelah dalam perjuangan ini adalah persembahan kecil untuk membanggakan mereka yang selalu mendukungku tanpa syarat. Tugas akhir ini bukan sekadar tanggung jawab akademik, melainkan wujud bakti dan harapan. Karena senyum bangga orang tua dan keluarga adalah hadiah terindah yang tak ternilai, dan aku akan terus melangkah hingga sampai di titik itu.

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI *BALANCE EXERCISE* SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA NY. S DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI DESA SUMBERAN

Oleh:

ZAHROUL FITRIA
NIM: 2201021004

Proposal 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, 28 Juni 2025

Pembimbing

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

NPK. 19900420123031035

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

**Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember**

Jember, 28 Juni 2025

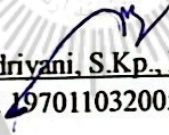
Penguji I



(Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat.)

NIP. 197012132005012001

Penguji II



(Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.)

NIP. 197011032005012002

Penguji III



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

NPK. 19900420123031035

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *BALANCE EXERCISE* SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA NY. S DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI DESA SUMBERAN

Oleh:

ZAHROUL FITRIA
NIM: 2201021004

Dewan Penguji Karya Ilmiah Pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

2025

Penguji

1. Penguji : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP: 197012132005012001
2. Penguji : Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp..Mat
NIP: 197011032005012002
3. Penguji : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kep
NPK: 19900420123031035

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



(Ns. Sri Wahyuni Adriahi, M. Kep., Sp. Kep. Kom)
NPK:1988030311703821

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Implementasi *Balance Exercise* Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Ny. S Dengan Gangguan Keseimbangan Di Desa Sumberan”.

Karya Tulis Ilmiah disusun sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai tepat waktu berkat berbagai pihak yang telah membantu serta mendukung penelitian. Peneliti berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M. Kep., Sp. Kep. Kom sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi S.Kep., M.Kep sebagai Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes sebagai Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
5. Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing dalam penelitian yang telah banyak memberikan arahan masukan serta motivasi kepada peneliti.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
7. Orang tua saya yang telah memberikan doa dan kasih sayang serta dukungan dan semangat yang luar biasa baik dalam materi maupun spiritual yang tiada ternilai. Terima kasih atas kasih sayang dan doa yang telah kalian berikan selama ini.
8. Teman-teman, sahabat saya Baiq, Revi, Arin, Angel yang telah menjadi tempat berbagi cerita dan tawa, berkeluh kesah selama proses perkuliahan maupun penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih atas

kebersamaan, semangat, serta dukungan yang menguatkan saya hingga sampai di titik ini.

9. Teruntuk Dhanuraqly Punto, Terima kasih telah menjadi seseorang yang selalu hadir dan memberi semangat di setiap lelahku, yang dengan sabar menemani proses panjang dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, yang tak pernah lelah menguatkan saat aku ingin menyerah. Terima kasih atas perhatian, doa, dan cinta yang tulus.



DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lansia.....	7
2.1.1 Definisi Lansia	7
2.1.2 Batasan-batasan Lansia	8
2.1.3 Perubahan-perubahan yang Terjadi Pada Lansia	9
2.2 Konsep Gangguan Keseimbangan Pada Lansia	14
2.2.1 Definisi.....	14
2.2.2 Etiologi	15
2.2.3 Patofisiologi.....	16
2.2.4 PATHWAY.....	19
2.2.5 Komplikasi.....	20
2.2.6 Manifestasi Klinis.....	21
2.3 Balance Exercise	24
2.3.1 Definisi.....	24
2.3.2 Mekanisme Kerja.....	25

2.3.3	Manfaat	27
2.3.4	Penelitian Terkait	28
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Desain Penelitian	30
3.2	Subjek Penelitian	30
3.3	Fokus Penelitian	31
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
3.4.1	Lokasi	31
3.4.2	Waktu	31
3.5	Definisi Operasional	31
3.6	Instrumen Penelitian	32
3.7	Metode Pengumpulan Data	33
3.8	Alur Pelaksanaan Penelitian	33
3.9	Analisis Data dan Penyajian Data	34
3.9.1	Analisis Data	34
3.9.2	Penyajian Data	34
3.10	Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		36
HASIL DAN PEMBAHASAN		36
4.1	Hasil Penelitian	36
4.1.1	Data Fokus Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di Desa Sumberan	36
4.1.2	Implementasi Balance exercise pada lansia dengan gangguan keseimbangan di desa Sumberan	37
4.2	Pembahasan	38
4.2.1	Data Lansia Yang Mengalami Gangguan Keseimbangan Di Desa Sumberan	39
4.2.2	Implementasi Balance Exercise Pada Lansia Ny. S Dengan Gangguan Keseimbangan Di Desa Sumberan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		46
5.1	Kesimpulan	46
5.2	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA		48
LAMPIRAN		51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Lansia Gangguan Keseimbangan.....	19
Gambar 3. 1 Alur Pelaksa ^a n Penelitian.....	33
Gambar 4. 1 Perkembangan tingkat keseimbangan lansia	37



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait.....	28
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	31
Tabel 3. 2 Alur Pelaksanaan Penelitian	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Penelitian	50
Lampiran 2 Inform consent	51
Lampiran 3 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	52
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	53
Lampiran 5 Hasil Pengkajian	59
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP)	63
Lampiran 7 Lembar Asuhan Keperawatan	66
Lampiran 8 Lembar Observasi	82
Lampiran 9 Foto Bukti Kegiatan	86
Lampiran 10 Lembar Konsultasi	87

