



KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI LATIHAN JALAN TANDEM (*TANDEM STANCE EXERCISE*) PADA LANSIA NY. P DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI DESA BANGOREJO KABUPATEN BANYUWANGI

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

Oleh:

CINTA CANTIKA

NIM: 2201021011

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

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI LATIHAN JALAN TANDEM (*TANDEM
STANCE EXERCISE*) PADA LANSIA NY. P DENGAN
GANGGUAN KESEIMBANGAN DI DESA
BANGOREJO KABUPATEN
BANYUWANGI**

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

Oleh:

CINTA CANTIKA
NIM: 2201021011

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Cinta Cantika
NIM : 2201021011
Jurusan/Program Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember
Judul : Implementasi Latihan Jalan Tandem (*Tandem Stance Exercise*) pada Lansia Ny. P dengan Gangguan Keseimbangan di Desa Bangorejo Kabupaten Banyuwangi

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Penelitian dengan judul tersebut benar-benar telah saya laksanakan sebagaimana tercantum dalam metode penelitian.
2. Karya tulis ilmiah ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiat dari karya orang lain, dan saya ajukan sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian akhir.
3. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya sendiri atau merupakan plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk

Jember, 11 Juni 2025

Yang menyatakan



(Cinta Cantika)
2201021011

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS: Al-Baqarah: 286)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

(Bakara Putra – Hindia)



HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI LATIHAN JALAN TANDEM (*TANDEM STANCE EXERCISE*) PADA LANSIA NY. P DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI DESA BANGOREJO KABUPATEN BANYUWANGI

Oleh:

CINTA CANTIKA

NIM: 2201021011

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

Jember, 11 Juni 2025

Pembimbing

(Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.)
NPK. 19900420123031035

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dosen Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi D3 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 01 Juli 2025

Penguji I



(Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J)
NPK. 1987071411003751

Penguji II



(Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep)
NPK. 1988092511703822

Penguji III



(Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.)
NPK. 19900420123031035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

IMPLEMENTASI LATIHAN JALAN TANDEM (*TANDEM STANCE EXERCISE*) PADA LANSIA NY. P DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI DESA BANGOREJO KABUPATEN BANYUWANGI

Oleh:

CINTA CANTIKA
NIM: 2201021011

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

Jember, 01 Juli 2025

Penguji,

1. Penguji I : (Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J) (.....)
NPK. 1987071411003751
2. Penguji II : (Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep) (.....)
NPK. 1988092511703822
3. Penguji III : (Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes) (.....)
NPK. 19900420123031035

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



(Ns. Sri Wahyu Adfiani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)
NPK. 1988030311703821

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa terselesaikannya karya ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, atas dukungan telah diberikan selama proses penelitian ini.
2. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes., selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, atas bimbingan dan arahan selama menjalani proses studi dan penelitian.
3. Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya secara langsung dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, serta motivasi selama masa perkuliahan sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

5. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber kekuatan dalam menyelesaikan setiap proses pendidikan.
6. Teman-teman dekat saya, yang telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan tawa selama proses perkuliahan maupun penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, serta dukungan yang selalu menguatkan saya hingga titik ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat. Saya berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Jember, 11 Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH	vi
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar lanjut usia (Lansia)	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Klasifikasi	7
2.1.3 Perubahan yang Terjadi Pada Lansia	8
2.2 Konsep Dasar Gangguan Keseimbangan.....	12
2.2.1 Definisi.....	12
2.2.2 Etiologi.....	13
2.2.3 Patofisiologi	15
2.2.4 WOC	17
2.2.5 Manifestasi Klinis	18
2.2.6 Penatalaksanaan	19
2.2.7 Tes Keseimbangan <i>Berg Balance Scale</i>	21

2.3	Konsep Latihan Jalan Tandem	25
2.3.1	Definisi.....	25
2.3.2	Tujuan.....	26
2.3.3	Penelitian.Terkait	27
BAB III	METODE PENELITIAN.....	29
3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Subyek Penelitian.....	29
3.3	Fokus Penelitian.....	30
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.4.1	Lokasi.....	30
3.4.2	Waktu	30
3.5	Definisi Operasional.....	31
3.6	Instrumen Penelitian.....	31
3.7	Metode Pengumpulan Data.....	31
3.8	Alur Pelaksanaan Penelitian.....	32
3.9	Analisis Data dan Penyajian Data	32
3.9.1	Analisis Data	32
3.9.2	Penyajian Data	33
3.10	Etik Penelitian	33
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1	Hasil Penelitian	35
4.1.1	Data Lansia dengan Gangguan Keseimbangan.....	35
4.1.2	Implementasi Latihan Jalan Tandem.....	37
4.2	Pembahasan.....	38
4.2.1	Data Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan.....	38
4.2.2	Implementasi Latihan Jalan Tandem.....	40
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.1	Kesimpulan	44
5.2	Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA		46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 WOC Gangguan Keseimbangan	17
Gambar 2. 2 <i>Tandem Stance Exercise</i>	26
Gambar 3. 1 Alur Pelaksanaan	32
Gambar 4. 1 Perkembangan Keseimbangan Lansia.....	37



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 <i>Berg Balance Scale Test</i>	22
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait.....	27
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: SOP Jalan Tandem (<i>Tandem Stance Exercise</i>)	49
Lampiran 2: Kuisisioner <i>Berg Balance Scale Test</i>	51
Lampiran 3: Hasil Observasi Harian <i>Berg Balance Scale Test</i>	54
Lampiran 4: Hasil Pengkajian Lansia	60
Lampiran 5: Surat Keterangan Lolos Uji Etik	63
Lampiran 6: Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	64
Lampiran 7: Lembar Pernyataan Peneliti.....	65
Lampiran 8: Lembar Konsultasi	66
Lampiran 9: <i>Informed Consent</i>	67
Lampiran 10: Dokumentasi Implementasi	68

