

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Cinta Cantika

Implementasi Latihan Jalan Tandem (*Tandem Stance Exercise*) Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di Desa Bangorejo Kabupaten Banyuwangi

xvi + 48 Halaman + 3 tabel + 4 gambar + 10 lampiran

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan keseimbangan merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat meningkatkan risiko jatuh, cedera, bahkan kematian. Latihan jalan tandem menjadi salah satu intervensi fisik sederhana yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas latihan jalan tandem dalam meningkatkan keseimbangan lansia guna mencegah risiko jatuh. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan subjek seorang lansia Ny. P, 68 tahun yang mengalami gangguan keseimbangan di Desa Bangorejo, Banyuwangi. Intervensi berupa latihan jalan tandem dilakukan selama dua minggu, dengan frekuensi tiga kali per minggu dan tiap sesi terdiri dari 10 kali jalan bolak-balik sejauh 3 meter. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *Berg Balance Scale* (BBS). **Hasil:** Skor awal BBS sebesar 32 menunjukkan gangguan keseimbangan sedang. Setelah enam sesi latihan, skor BBS meningkat menjadi 42, menunjukkan gangguan keseimbangan rendah atau risiko jatuh yang rendah. Perubahan skor mulai terlihat sejak sesi keempat, mencerminkan adanya adaptasi neuromuskular secara bertahap. Latihan jalan tandem terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan lansia melalui penguatan otot tungkai bawah, peningkatan refleks postural, dan stabilitas tubuh. **Kesimpulan:** Latihan ini juga berdampak positif terhadap kepercayaan diri dan kemandirian lansia dalam beraktivitas. Latihan jalan tandem layak dijadikan bagian dari intervensi keperawatan untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: lansia, gangguan keseimbangan, jalan tandem

ABSTRACT

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

Scientific Paper, June 2025

Cinta Cantika

Implementation of Tandem Stance Exercise in Elderly with Balance Disorders in Bangorejo Village, Banyuwangi Regency

xvi + 48 Pages + 3 tables + 4 figures + 10 attachment

Abstract

Background: Balance disorders are a major health problem in the elderly, increasing the risk of falls, injury, and death. Tandem walking is a simple physical intervention proven effective in improving balance. This study aims to assess the effectiveness of tandem walking exercises in improving the balance of the elderly to prevent the risk of falls. **Methods:** This study uses a qualitative method with a case study approach with the subject of an elderly Mrs. P, 68 years old who has balance disorders in Bangorejo Village, Banyuwangi. The tandem walking intervention was conducted over two weeks, three times per week, each session consisting of 10 back-and-forth walks over 3 meters. The Berg Balance Scale (BBS) was used for evaluation. **Results:** The initial BBS score was 32, indicating moderate balance impairment. After six sessions, the score improved to 42, indicating a low balance impairment or a lower fall risk. Score improvement began in the fourth session, suggesting gradual neuromuscular adaptation. Tandem walking effectively enhances elderly balance through lower limb muscle strengthening, improved postural reflexes, and body stability. **Conclusions:** It also positively affects confidence and independence in daily activities. Tandem walking is a feasible nursing intervention to reduce fall risk in older adults.

Keywords: elderly, balance disorder, tandem stance