



KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TERAPI *TANDEM WALKING EXERCISE* PADA
LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI GANGGUAN
KESEIMBANGAN DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Faiqotul Jannah, S.Kep

NIM: 2401031008

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

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TERAPI *TANDEM WALKING EXERCISE* PADA
LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI GANGGUAN
KESEIMBANGAN DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Ners

Oleh:

Faiqotul Jannah, S.Kep

NIM: 2401031008

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



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail: fikes@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faiqotul Jannah
NIM : 2401031008
Tempat, tanggal lahir : Jember, 22 November 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Desa Darungan, Kecamatan Tanggul, Kabupaten Jember
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

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

Penerapan Terapi Walking Tandem Exercise Pada Lansia Dengan
Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Di LPT Pelayanan
Sosial Tresna Werdha 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, 10 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan,



(Faiqotul Jannah)
NIM. 2401031008

HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN TERAPI *TANDEM WALKING EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Oleh:

Faiqotul Jannah, S.Kep

NIM: 2401031008

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Ujian Karya

Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 11 Juli 2025

Pembimbing



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1984122411103586

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENERAPAN TERAPI *TANDEM WALKING EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN SINDROM GERIATRI GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Faiqotul Jannah
2401031008

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

Jember, 11 Juli 2025

Penguji,

1. Penguji 1 : Ns. Sri Wahyuni A., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK. 1988030311703821
2. Penguji 2 : Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1979030111203734
3. Penguji 3 : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., Me.Kep.
NPK. 1984122411103586

()
()
()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



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

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah hirobbil'amin

Rasa syukur peneliti ucapkan kepada Allah Subahanallahi Wata'ala atas rahmat yang begitu luas serta hidayah-Nya sehingga dapat terbentuk karya ini melalui proses yang bergelombang namun indah. Sholawat serta salam tidak lupa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shollahualaihi Wasallam sebagai mana kita tahu bahwa beliau yang telah menuntun kita ke jalan yang lebih baik. Lika liku serta suka dan duka yang telah mewarnai perjalanan peneliti sampai pada titik ini, dengan ini saya persembahkan penelitian ini:

1. Kedua orang tua saya, dan keluarga besar saya atas doa, kesabaran, support, hadiah, kerja keras serta biaya yang melimpah ruah sehingga saya sampai ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
2. Dosen pembimbing saya Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M.Kep. yang senantiasa memberikan motivasi, masukan, dan arahan dengan penuh kesabaran membimbing hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2024 terimakasih atas dukungannya.

MOTTO

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja Lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak selalu berjalan dengan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Chandra)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 2:286)



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subahanallahu Ta'ala yang telah memberi rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul “Penerapan Terapi *Tandem Walking Exercise* Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri Gangguan Keseimbangan Di Upt Pelayanan Sosialtresna Werdha Jember”. KIA ini peneliti susun untuk dapat memenuhi syarat untuk melaksanakan penelitian serta dapat dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan program profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. KIA ini dapat peneliti selesaikan berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hanafi M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ibu Ns. Sri Wahyuni Adriani.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ibu Ns. Sofia Rhosma, S.Kep., M.Kep, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan selaku Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta yang selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan proposal ini
4. Bapak Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmu-ilmunya.
6. Kedua orang tua yang selalu menjadi support sistem dan mendoakan peneliti dalam penyusunan proposal ini.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan akan mendapatkan imbalan yang sesuai dari Allah. Akhirnya peneliti menyadari akan karya ilmiah akhir ini yang masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun sehingga dapat menyempurnakan karya ilmiah akhir ini.

Jember, 11 Juli 2025

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan.....	4
1.4.1 Tujuan Utama	4
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat.....	5
1.5.1 Manfaat Teoritis	5
1.5.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Lansia	7
2.1.1 Definisi Lansia.....	7
2.1.2 Klasifikasi Lansia	8
2.1.3 Perubahan Yang Terjadi pada Lansia.....	9
2.2 Konsep Jatuh	10
2.2.1 Definisi Jatuh.....	10
2.2.2 Etiologi Jatuh.....	10
2.2.3 Fisiologi Keseimbangan	11
2.2.4 Pemeriksaan.....	11
2.2.5 Penatalaksanaan.....	13
2.3 Konsep <i>Tandem Walking Exercise</i>	15
2.3.1 Definisi <i>Tandem Walking Exercise</i>	15

2.3.2	Tujuan dan Manfaat <i>Tandem Walking Exercise</i>	15
2.3.3	Indikasi dan Kontraindikasi <i>Tandem Walking Exercise</i>	16
2.3.4	Teknik Penatalaksanaan <i>Tandem Walking Exercise</i>	16
2.3.5	Mekanisme Pelaksanaan <i>Tandem Walking Exercise</i> Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia	19
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan.....	21
2.4.1	Pengkajian	21
2.4.2	Diagnosis Keperawatan	28
2.4.3	Intervensi Keperawatan	29
2.4.4	Implementasi	32
2.4.5	Evaluasi	32
2.5	Keaslian Penelitian	34
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	35
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	35
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
3.3	Subjek Penelitian	35
3.4	Fokus Penelitian	36
3.5	Instrumen Penelitian.....	36
3.6	Pengumpulan Data.....	36
3.7	Analisis Data dan Penyajian Data	37
3.8	Etika Penelitian.....	38
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1	Hasil.....	39
4.1.1	Gambaran Lokasi Pengambilan Data	39
4.1.2	Pengkajian	40
4.1.3	Analisis Data	50
4.1.4	Diagnosis Keperawatan	53
4.1.5	Intervensi Keperawatan	54
4.1.6	Implementasi Keperawatan	60
4.1.7	Evaluasi Keperawatan	73
4.1.8	TUG Sebelum diberikan Terapi <i>Tandem Walking Exercise</i>	78
4.1.9	TUG Sebelum diberikan Terapi <i>Tandem Walking Exercise</i>	78
4.2	Pembahasan	79
4.2.1	Implementasi Penerapan Terapi <i>Tandem Walking Exercise</i>	79

4.2.2	Menganalisis Penerapan TUG Sesudah Diberikan Terapi.....	83
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		87
5.1	Kesimpulan.....	87
5.2	Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....		90



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Tandem Walking Exercise</i>	16
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan.....	41
Tabel 2.4 Keaslian Penelitian.....	47
Tabel. 4.1 Identitas Klien.....	52
Tabel 4.2 Riwayat Penyakit	53
Tabel 4.3 Perilaku, Lingkungan, Psikososial dan Spiritual	55
Tabel 4.4 Pola Nutrisi dan Metabolisme	57
Tabel 4.5 Pola Eliminasi.....	58
Tabel 4.6 Pola Aktivitas	59
Tabel 4.7 Pola Istirahat Tidur	60
Tabel 4.8 Pola Kognitif dan Persepsi Sensori	61
Tabel 4.9 Pola Konsep Diri	62
Tabel 4.10 Pola Seksual dan Seksualitas	63
Tabel 4.11 Pemeriksaan Fisik	64
Tabel 4.12 Hasil Pemeriksaan Diagnositk Klien I	67
Tabel 4.13 Hasil Pemeriksaan Diagnositk Klien II	67
Tabel 4.14 Hasil Pemeriksaan Diagnositk Klien III.....	68
Tabel 4.15 Analisis Data Klien I	69
Tabel 4.16 Analisis Data Klien II	70
Tabel 4.17 Analisis Data Klien III	72
Tabel 4.18 Intervensi Keperawatan Klien I	74
Tabel 4.19 Intervensi Keperawatan Klien II	78
Tabel 4.20 Intervensi Keperawatan Klien III	84
Tabel 4.21 Implementasi Keperawatan Klien I	71
Tabel 4.22 Implementasi Keperawatan Klien II	73
Tabel 4.23 Implementasi Keperawatan Klien III	74
Tabel 4.24 Evaluasi Keperawatan Klien I	75
Tabel 4.25 Evaluasi Keperawatan Klien II	77
Tabel 4.26 Evaluasi Keperawatan Klien III	78