



KARYA ILMIAH AKHIR

**ANALISIS IMPLEMENTASI PENERAPAN *OTAGO EXERCISE*
PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI
UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW)
BONDOWOSO**

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

Oleh:

Putri Nada Siti Jamilah, S. Kep.

NIM: 24.0103.1088

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

KARYA ILMIAH AKHIR

ANALISIS IMPLEMENTASI PENERAPAN *OTAGO EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BONDOWOSO

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

Oleh:

Putri Nada Siti Jamilah, S. Kep.

NIM: 24.0103.1088

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

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS IMPLEMENTASI PENERAPAN *OTAGO EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BONDOWOSO

Oleh:

Putri Nada Siti Jamilah, S. Kep.

NIM: 24.0103.1088

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya
Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juli 2025

Pembimbing


(Ns. Sofia Rhosina Dewi, S.Kep., M.Kep.)

NPK : 1984122411103586

PENGESAHAN

ANALISIS IMPLEMENTASI PENERAPAN *OTAGO EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BONDOWOSO

Oleh:

Putri Nada Siti Jamilah, S. Kep.
NIM: 24.0103.1088

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

Jember, 18 Juli 2025

Penguji

- | | | |
|----------------|---|---------|
| 1. Penguji I | Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J
NPK : 19681208 1 9305384 | (.....) |
| 2. Penguji II | Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes
NPK : 19900420123031035 | (.....) |
| 3. Penguji III | Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK : 1984122411103586 | (.....) |

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


(Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)
NPK. 19880303 1 170582



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 : Putri Nada Siti Jamilah
NIM : 2401031088
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso, 23 Agustus 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Brigpol Sudarlan, RT 05/RW 02, Desa Petung, Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

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

Analisis Implementasi Penerapan Otago Exercise Pada Lansia dengan Gangguan Keseimbangan di UPT.Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso

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, 16 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



(Putri Nada Siti Jamilah)
NIM. 2401031088

MOTTO

“Jika kamu tak dapat melakukan hal yang besar, lakukan dari hal kecil namun dengan cara yang hebat” -Putri Nada Siti Jamilah-

“Ilmu bukanlah dengan banyaknya viiwayat. Ilmu tidak lain adalah sebuah cahaya yang Allah tempatkan di dalam hati” – Imam Malik.

“Pengalaman dan kegagalan akan membuat orang menjadi lebih bijak.”

-Putri Nada Siti Jamilah-



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kekuatan dan petunjuk-Nya sehingga peneliti berhasil menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul “Analisis Implementasi Penerapan *Otago Exercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di Upt. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Bondowoso”. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penulis merasa bersyukur atas selesainya karya ilmiah akhir ini berkat bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya 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.M.B., selaku kaprodi Program Studi Profesi Ners.
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Semua pihak dan teman di almamater Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih memiliki kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, dengan rendah hati, penulis mohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam proposal ini.

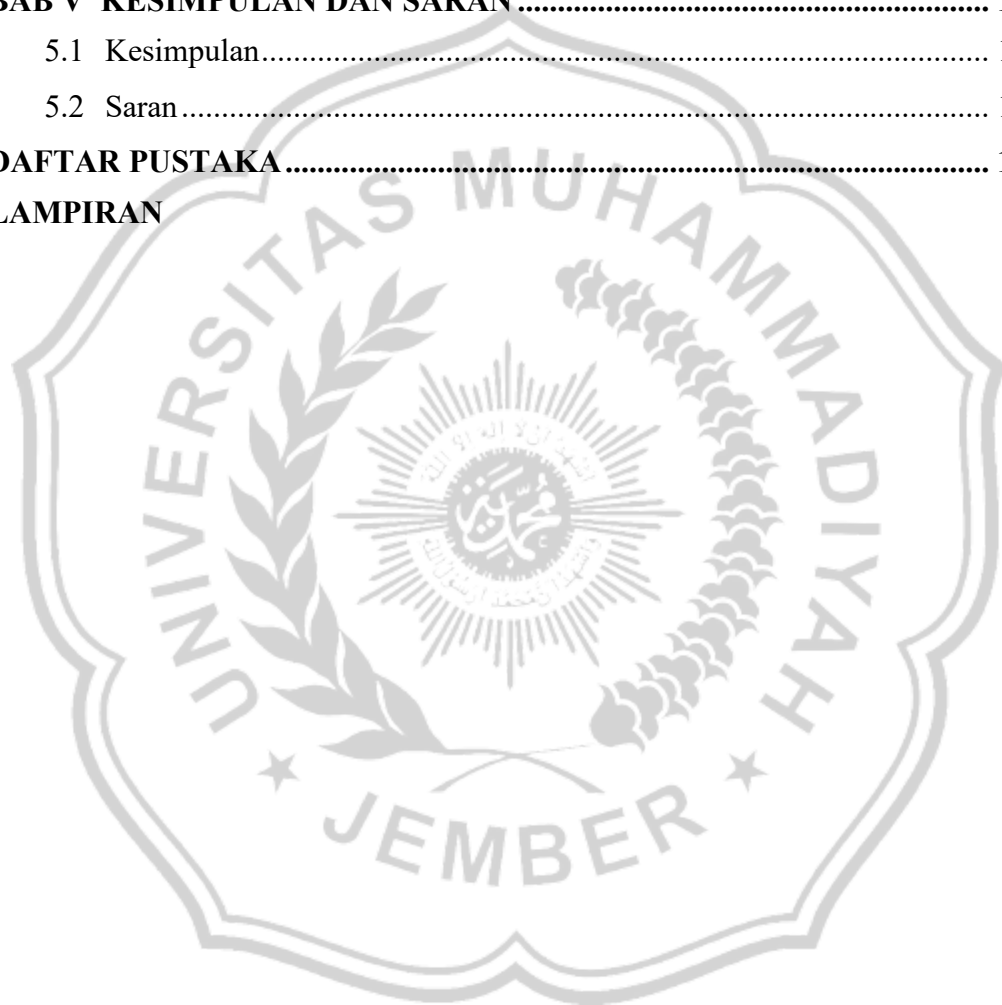
Jember, 13 Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL LUAR	1
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
KEABSAHAN KARYA ILMIAH	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Lansia	7
2.2 Konsep Gangguan Keseimbangan (<i>Instability</i>).....	9
2.3 Konsep <i>Otago Exercise</i>	17
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	36
2.5 Keaslian Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN	50
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	50
3.2 Subyek Penelitian Dan Sampling	50
3.3 Fokus Penelitian	51
3.4 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	51
3.5 Instrumen Penelitian	51

3.6 Analisa Data dan Penyajian Data	51
3.7 Metode Pengumpulan data	52
3.8 Etika penelitian.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Hasil.....	56
4.2 Pembahasan	102
4.3 Keterbatasan Penelitian	112
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	114
5.1 Kesimpulan.....	114
5.2 Saran	115
DAFTAR PUSTAKA.....	117
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2. 1 Rencana Tindakan Keperawatan.....	42
Tabel 2. 2 Artikel Penelitian Terkait.....	46
Tabel 4. 1 Identitas Pasien	56
Tabel 4. 2 Kesehatan Saat Ini.....	56
Tabel 4. 3 Riwayat Kesehatan Yang Lalu.....	58
Tabel 4. 4 Riwayat Kesehatan Keluarga	59
Tabel 4. 5 Pengkajian Nutrisi.....	59
Tabel 4. 6 Pengkajian Fungsi Keseimbangan.	59
Tabel 4. 7 Penilaian <i>More Falls Scale</i> (MFS).....	60
Tabel 4. 8 Pola Fungsi Kesehatan.	60
Tabel 4. 9 Pemeriksaan Fisik.	61
Tabel 4. 10 ADL.	62
Tabel 4. 11 Pengkajian Fungsi Kognitif.	63
Tabel 4. 12 Analisa Data.....	63
Tabel 4. 13 Diagnosis Keperawatan.....	65
Tabel 4. 14 Intervensi Keperawatan.....	67
Tabel 4. 15 Implementasi Keperawatan.....	71
Tabel 4. 16 Evaluasi Keperawatan.....	90

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2. 1 <i>Head Movement</i>	20
Gambar 2. 2 <i>Neck Movement</i>	20
Gambar 2. 3 <i>Back Extension</i>	21
Gambar 2. 4 <i>Trunk Movement</i>	21
Gambar 2. 5 <i>Ankle Movement</i>	22
Gambar 2. 6 <i>Front Knee Strengthening Exercise</i>	22
Gambar 2. 7 <i>Back Knee Strengthening Exercise</i>	23
Gambar 2. 8 <i>Side Hip Strengthening Exercise</i>	23
Gambar 2. 9 <i>Calf-raises Hold Support Strengthening Exercise</i>	24
Gambar 2. 10 <i>Calf-raises Hold non Support Strengthening Exercise</i>	24
Gambar 2. 11 <i>Toe-raises Hold Support Strengthening Exercise</i>	25
Gambar 2. 12 <i>Toe-raises Hold Non Support Strengthening Exercise</i>	25
Gambar 2. 13 <i>Knee Bends Hold Support Balance Exercise</i>	26
Gambar 2. 14 <i>Knee Bends Non Support Balance Exercise</i>	26
Gambar 2. 15 <i>Backwards Walking Hold Support Balance Exercise</i>	27
Gambar 2. 16 <i>Backwards Walking Non Support Balance Exercise</i>	27
Gambar 2. 17 <i>Walking and Turning Around (Balance Exercise)</i>	28
Gambar 2. 18 <i>Sideways Walking Balance Exercise</i>	28
Gambar 2. 19 <i>Heel Toe Standing Hold Support Balance Exercise</i>	29
Gambar 2. 20 <i>Heel Toe Standing Non Support Balance Exercise</i>	29
Gambar 2. 21 <i>Heel Toe Walking Hold Support Balance Exercise</i>	30
Gambar 2. 22 <i>Heel Toe Walking No Support Balance Exercise</i>	30
Gambar 2. 23 <i>One Leg Stand Hold Support Balance Exercise</i>	31
Gambar 2. 24 <i>One Leg Stand No Support Balance Exercise</i>	31
Gambar 2. 25 <i>Heel Walking Hold Support Balance Exercise</i>	32
Gambar 2. 26 <i>Heel Walking No Support Balance Exercise</i>	32
Gambar 2. 27 <i>Toe Walking Hold Support Balance Exercise</i>	33
Gambar 2. 28 <i>Toe Walking No Support Balance Exercise</i>	33
Gambar 2. 29 <i>Heel Toe Walking Backwards Balance Exercise</i>	34
Gambar 2. 30 <i>Sit To Stand Two Hands Balance Exercise</i>	34
Gambar 2. 31 <i>Sit To Stand One Hands Balance Exercise</i>	35
Gambar 2. 32 <i>Sit To Stand No Hands Balance Exercise</i>	35
Gambar 2. 33 <i>Stair Walking Balance Exercise</i>	36

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

ADL	: <i>Activity of Daily Living</i> yaitu aktivitas kehidupan sehari-hari seperti mandi, berpakaian, makan, dll.
IADL	: <i>Instrumental Activities of Daily Living</i> yaitu aktivitas harian tingkat lanjut seperti memasak, belanja (khusus untuk lansia yang tinggal di komunitas)
BBS	: <i>Berg Balance Scale</i> skala untuk menilai keseimbangan statis dan dinamis lansia
TUG	: <i>Timed Up and Go Test</i> yaitu tes untuk menilai keseimbangan dinamis berdasarkan waktu tempuh berjalan dan duduk
MFS	: <i>Morse Fall Scale</i> , skala untuk menilai risiko jatuh pada klien
PSTW	: Pelayanan Sosial Tresna Werdha yaitu unit sosial untuk lansia di bawah pemerintah
UPT	: Unit Pelaksana Teknis yaitu satuan kerja pelaksana kegiatan teknis di instansi pemerintah
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
KIA	: Karya Ilmiah Akhir
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: World Health Organization
DO / DS	: Data Objektif / Subjektif, Data hasil observasi dan keluhan klien
<i>Otago Exercise</i>	: Program latihan fisik lansia untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot ekstremitas bawah
Gangguan Keseimbangan	: Ketidakmampuan tubuh mempertahankan postur saat diam atau bergerak, sering dialami lansia
Risiko Jatuh	: Potensi lansia mengalami jatuh karena faktor fisik, lingkungan, dan psikologis
<i>Fear of Falling</i>	: Ketakutan berlebihan pada kemungkinan jatuh, menyebabkan lansia membatasi gerak
<i>Romberg Test</i>	: Tes keseimbangan statis: berdiri dengan mata tertutup untuk menilai sistem proprioseptif/ vestibular
<i>One Leg Stand</i>	: Tes keseimbangan statis dengan berdiri pada satu kaki
<i>Functional Reach Test (FRT)</i>	: Tes jangkauan ke depan untuk mengukur keseimbangan dinamis
Intervensi Keperawatan	: Tindakan perawat yang direncanakan untuk mengatasi masalah klien
Evaluasi Keperawatan	: Penilaian terhadap keberhasilan tindakan/intervensi berdasarkan hasil yang ditetapkan
Gangguan Mobilitas Fisik	: Ketidakmampuan tubuh dalam bergerak akibat masalah otot, sendi, atau saraf
Intoleransi Aktivitas	: Ketidakmampuan melakukan aktivitas karena mudah lelah atau napas pendek

Risiko Cedera	:	Kemungkinan klien mengalami cedera akibat lingkungan atau fisik tertentu
APGAR Sosial	Skor	: Alat ukur hubungan dan dukungan sosial lansia dalam keluarga
Latihan Fisik	:	Intervensi keperawatan berbasis aktivitas fisik tanpa obat seperti <i>Otago, Tai Chi</i>
Non-Farmakologis		
Polifarmasi	:	Penggunaan banyak obat sekaligus yang berisiko menyebabkan efek samping termasuk jatuh pada lansia



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pengkajian Lengkap
- Lampiran 2 SOP *Otago Exercise*
- Lampiran 3 Pengesahan Judul
- Lampiran 4 Lembar Konsul KIA
- Lampiran 5 Surat Plagiasi
- Lampiran 6 Dokumentasi Pengambilan Data
- Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup

