



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA
DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Studi

Profesi Ners

Oleh:

PINGKI WAHYU NOVELYA, S.Kep
NIM: 2401031015

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

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA
DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Studi
Profesi Ners

Oleh:

★ PINGKI WAHYU NOVELYA, S.Kep
NIM: 2401031015

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



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pingki Wahyu Novelya
NIM : 2401031015
Tempat, tanggal lahir : Jember, 09 November 2002.
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan.
Alamat : Dusun Krajan, RT/PW 003/005, Desa Ampel, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember.
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Muhammadiyah Jember.

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

IMPLEMENTASI TANDEM WALKING EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI UPT PSTW KASIYAN PUGER 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, ... 8 ... Juli 2025.

Yang Membuat Pernyataan,



(PINGKI WAHYU NOVELYA)

NIM. 2401031015.

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Oleh:

PINGKI WAHYU NOVELYA, S.Kep
NIM: 2401031015

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, 18 Juli 2025
Pembimbing,



Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep.M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK 198803 1 1703821

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Oleh:

PINGKI WAHYU NOVELYA, S.Kep
NIM: 2401031015

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 : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep (.....)
NPK. 1984122411103586
2. Penguji II : Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)
NPK. 19900420123031035
3. Penguji III : Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....)
NPK. 1988030311703821

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa, tanpa antuan dan bimbingan dari berbagai pihak penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep.,Sp.Kep.M.B., selaku Kaprodi Program Studi Profesi Ners.
3. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji Ketiga, yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep, selaku Dosen Penguji Pertama yang telah menyediakan waktu, kritik dan saran yang membangun, sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dian Ratna Elmagfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Dosen Penguji Kedua yang telah menyediakan waktu, kritik dan saran yang membangun, sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapat balasan dari Allah SWT. Besar harapan penulis agar Karya Ilmiah Akhir ini dapat bermanfaat.

Jember, 18 Juli 2025

Pingki Wahyu Novelya

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan karunia-nya, sehingga penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Ayah tercinta penulis, Almarhum Bapak Samad, yang sudah lebih dulu dipanggil oleh yang kuasa, disaat penulis akan memasuki dunia perkuliahan, jauh sebelum melihat penulis menggunakan toga yang beliau impikan. Kini penulis dapat berada ditahap ini sebagaimana perwujudan dan keinginan terakhir beliau, meskipun pada akhirnya penulis harus melewati perjalanan ini tanpa ditemani beliau. Terimakasih sudah mengajarkan untuk tetap kuat selalu sabar, dan mampu mendidik penulis dan memotivasi hingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
2. Pintu surga penulis, Ibu Sutiah, yang telah melahirkan, merawat, memberikan kasih sayang dan cinta kepada penulis. Terimakasih untuk doa yang tidak pernah putus, serta perhatian dan dukungan yang diberikan, hingga penulis dapat menyelesaikan studinya.
3. Saudara kandung penulis Mohamad Wiji Wahyudi dan Ika Wahyuningtyas, yang telah memberikan dukungan, doa, serta kasih sayang kepada penulis, yang selalu berjuang untuk membiayai kuliah penulis semenjak dipanggilnya bapak oleh sang kuasa, sampai penulis dapat menyelesaikan studinya, kedua kakak penulis memang hanya lulusan SMA, yang tidak pernah duduk dibangku perkuliahan. Namun mereka berdua mampu mendidik penulis, memotivasi dan memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
4. Keponakan tersayang penulis, Balinda Elsa Wahyudi, Tegap Miko Wahyudi, Irine Felicia Wahyudi, terimakasih atas dukungan dan doa, serta tingkah laku yang dapat membuat penulis semangat dalam penulisan karya akhir ilmiah ini sampai selesai hingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.

5. Sahabatku tercinta Tya, Tina, Putri, dan Mayang. Terimakasih sudah memberikan dukungan dan selalu bersedia menjadi tempat berkeluh-kesah saat penulis merasa penulisan karya akhir ilmia ini begitu berat.
6. Sahabat seperjuangan penulis, Yuninda, Hillya, Sinta, dan Lidya. Terimakasih sudah kebersamai penulis dalam penyusunan karya akhir ilmiah ini, mereka bukan hanya sahabat penulis namun mereka adalah keluarga kedua penulis, yang selalu memberikan semangat dan saling menguatkan agar kita dapat menyelesaikan penulisan karya akhir ini dengan baik.
7. Pingki Wahyu Novelya, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.

Terimakasih kepada semua pihak-pihak yang sudah memberikan bantuannya, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat menambahkan wawasan bermanfaat baik bagi penulis dan pembaca.

Wuluhan, 18 Juli 2025

Pingki Wahyu Novelya

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari “kebajikan” yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

“Kuliahnya ambil jurusan keperawatan nggeh nduk, harus sampai selesai kuliahnya, mbesok kalo ada sodara yang sakit terus ga punya uang, kamu bisa nolong sodaramu buat berobat”

(Alm. Ayah Penulis)

“Orang tua dan saudaramu dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka untuk menghidupimu”

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR.....	1
KARYA ILMIAH AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DATAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Teritoritis	5
1.4.2 Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lansia	7
2.1.1 Definisi	7
2.1.2 Karakteristik Lansia	7
2.1.3 Batasan Lansia.....	8
2.1.4 Ciri- ciri Lansia	8
2.1.5 Konsep Penuaan	9
2.1.6 Perubahan Yang Terjadi Pada Proses Penuaan.....	11
2.1.7 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	13
2.2 Konsep <i>Tandem Walking Exercise</i>	15

2.2.1	Definisi <i>Tandem walking exercise</i>	15
2.2.2	Tujuan <i>Tandem Walking Exercise</i>	16
2.2.3	Indikasi dan Kontraindikasi <i>Tandem Walking Exercise</i>	16
2.2.4	Teknik Penatalaksanaan <i>Tandem Walking Exercise</i>	18
2.3	Konsep Keseimbangan	19
2.3.1	Definisi Keseimbangan	19
2.3.2	Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan	20
2.4	Keaslian penelitian	21
BAB III	METODE PENELITIAN	23
3.1	Desain Penelitian.....	23
3.2	Subjek Penelitian.....	23
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
3.5	Instrumen Penelitian.....	24
3.6	Metode Pengumpulan Data	24
3.7	Analisis Data dan Penyajian Data	25
3.8	Etika Penelitian	25
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1	Hasil	27
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	27
4.1.2	Gambaran Responden Penelitian	27
4.1.3	Gambaran Intervensi <i>Tandem Walking Exercise</i>	33
4.1.4	Gambaran Implementasi <i>Tandem Walking Exercise</i>	34
4.1.5	Hasil <i>Berg Balance Scale</i> (BBS).....	35
4.2	Pembahasan.....	36
BAB V	PENUTUP.....	42
5.1	Kesimpulan.....	42
5.2	Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....		45
LAMPIRAN.....		47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian	21
Tabel 4. 1 Identitas Klien	27
Tabel 4. 2 Riwayat Penyakit.....	28
Tabel 4. 3 Pemeriksaan Fisik	28
Tabel 4. 4 Fungsi Keseimbangan dan Mobilisasi BBS	29
Tabel 4. 5 <i>Activity of Daily Living</i> (ADL).....	29
Tabel 4. 6 Fungsi Kognitif	30



DATAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil <i>Berg Balance Scale</i>	35
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil <i>Berg Balance Scale</i> (BBS)	48
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur <i>Tandem walking exercise</i>	49
Lampiran 3 Alat Ukur <i>Berg Balance Scale</i>	51
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	54
Lampiran 5 Hasil Uji Turnitin.....	55
Lampiran 6 Lembar Konsul KIA	56
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	57

