

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juli 2025
Pingki Wahyu Novelya

Implementasi *Tandem walking exercise* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia di UPT PSTW Jember
Xvi + 57 Hal + 7 Tabel + 1 Gambar + 7 Lampiran

Abstrak

Pendahuluan : Gangguan keseimbangan pada lansia disebabkan oleh banyak faktor, baik dari bertambahnya usia, kekuatan otot yang menurun, dan keseimbangan yang tidak stabil, hal tersebut dapat menimbulkan risiko jatuh yang tinggi pada lansia. *Tandem walking exercise* merupakan salah satu pelatihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia,

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Tandem walking exercise* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia di UPT PSTW Kasiyan Puger Jember.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus pada 3 lansia yang memiliki gangguan keseimbangan dengan risiko jatuh yang didapatkan berdasarkan hasil pengukuran *Berg balance Score* (BBS). Intervensi *Tandem walking exercise* diberikan selama 7 hari dengan Latihan bertahap.

Hasil : Hasil penelitian dari 3 lansia menunjukkan adanya peningkatan keseimbangan setelah diberikan intervensi *Tandem walking exercise*, dengan peningkatan skor BBS 5 poin. Selain itu 3 lansia juga mengatakan jika saat berjalan kaki terasa lebih ringan saat diberikan intervensi *Tandem walking exercise*.

Diskusi : *Tandem walking exercise* terbukti efektif dalam peningkatan keseimbangan pada lansia dengan gangguan keseimbangan. Latihan ini juga dapat diterapkan sebagai salah satu Latihan yang dapat dilakukan dan diterapkan dengan mudah, untuk mencegah risiko jatuh pada lansia.

Kata kunci : Keseimbangan, lansia, risiko jatuh, *Tandem walking exercise*

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Final Scientific Paper, July 2025
Pingki Wahyu Novelya

Implementation of Tandem walking exercise to Improve Balance in the Elderly at the Jember Community Health Center (UPT PSTW)
Xvi + 57 Pages + 7 Tables + 1 Picture + 7 Appendices

Abstract

Introduction: Balance disorders in the elderly are caused by many factors, including increasing age, decreased muscle strength, and unstable balance. These factors can lead to a high risk of falls. Tandem walking exercise is one type of training that can be done to improve balance in the elderly.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of Tandem walking exercise in improving balance in the elderly at the Kasiyan Puger Jember Community Health Center (UPT PSTW).

Methods: This study used a case study design on three elderly individuals with balance disorders and a risk of falls, as determined by the Berg Balance Score (BBS). The Tandem walking exercise intervention was administered for 7 days with gradual training.

Results: The study of three elderly people showed an improvement in balance after Tandem walking exercise intervention, with a 5-point increase in their BBS score. Furthermore, the three elderly people reported that walking felt lighter after the Tandem walking exercise intervention.

Discussion: Tandem walking exercise has been proven effective in improving balance in elderly people with balance disorders. This exercise can also be implemented as an easy-to-do and effective exercise to prevent the risk of falls in the elderly.

Keywords: Balance, elderly, risk of falls, Tandem walking exercise