



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *TANDEM WALKING EXCERCISE*
UNTUK MENGATASI GANGGUAN KESEIMBANGAN PADA
LANSIA DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) JEMBER**

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

Oleh:

**FINI SALSABILAH AD'HANI, S.Kep
NIM 24.0103.1011**

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

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *TANDEM WALKING EXCERCISE*
UNTUK MENGATASI GANGGUAN KESEIMBANGAN PADA
LANZIA DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) JEMBER**

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

Oleh:

**FINI SALSABILAH AD'HANI, S.Kep
NIM 24.0103.1011**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 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.umuhjember.ac.id> E-mail: fikes@umuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Fini Salsabilah Al'hani
NIM: 2401031011
Tempat, tanggal lahir: Jember, 22 Februari 2002
Agama: Islam
Alamat: Jl. Slamet Riyadi 2 / 12 A Jember
Jurusan/Program Studi: PROFESI NERS
Fakultas: ILMU KESEHATAN
Universitas: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

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

IMPLEMENTASI TANDEM WALKING EXERCISE UNTUK MENGATASI
GANGGUAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI LPT PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA (PCTW) JEMBER

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas adalah benar-benar karya saya sendiri 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, 15 JULI 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Fini Salsabilah Al'hani

NIM. 2401031011

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

IMPLEMENTASI *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK MENGATASI GANGGUAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Oleh:

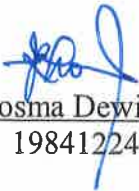
FINI SALSABILAH AD'HANI, S.Kep

NIM 24.0103.1011

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

Jember, 17 Juli 2025

Pembimbing


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

LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

IMPLEMENTASI *TANDEM WALKING EXCERCISE* UNTUK MENGATASI GANGGUAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Oleh:

FINI SALSABILAH AD'HANI, S.Kep

NIM 24.0103.1011

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

Jember, Juli 2025

1. Penguji I : Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1986051711503614
2. Penguji II : Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1975092010804491
3. Penguji III : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1984122411103586

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 19880303 11703821

PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Dewan Penguji Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2025

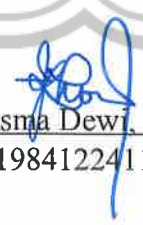
Penguji I


Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes
NPK.1986051711503614

Penguji II


Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep
NPK. 1975092010804491

Penguji III


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

MOTTO

”Hidup adalah perjalanan, nikmati setiap langkah dan prosesnya”



LEMBAR PERSEMBAHAN

Puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala karunia dan ridhoNya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul “Implementasi *Tandem Walking Exercise* Untuk Mengatasi Gangguan Keseimbangan Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember”. Karya Ilmiah Akhir ini disusun guna memenuhi syarat menyelesaikan pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Lika liku serta suka dan duka yang telah mewarnai perjalanan peneliti sampai pada titik ini, dengan ini saya persembahkan penelitian ini:

1. Ucapan terimakasih untuk dosen pembimbing serta penguji yang telah sabar serta banyak meluangkan waktu untuk membimbing saya konsul selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
2. Almamater tercinta yakni Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, sehingga saya dapat memperoleh ilmu keperawatan yang bermanfaat bagi masyarakat, Nusa, Bangsa, serta Agama.
3. Untuk teman-teman seperjuangan Profesi Ners angkatan A15 yang selalu kompak dan memberi semangat satu sama lain dalam segala hal.
4. Untuk keluarga besar UPT PSTW Jember yang telah memberi pengalaman yang akan selalu terkenang di hati saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “Implementasi *Tandem Walking Exercise* Untuk Mengatasi Gangguan Keseimbangan Pada Lansia Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember”. Karya Ilmiah Akhir ini disusun guna memenuhi syarat menyelesaikan pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Karya ilmiah akhir ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Andriani, S. Kep., M. Kep., Sp.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, S. Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB. selaku Ketua Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
5. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam menyusun Karya Ilmiah Akhir ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmunya.

7. Kepada Ibu saya Nanik Sri Herawati, S.Pd terimakasih atas kesabaran dan kasih sayang yang melimpah serta do'a-do'a di setiap waktunya, motivasi, dan materi sehingga mengantarkan anaknya ke jenjang pendidikan ners.
8. Kepada Nenek saya Kuswati, Amd.Kep terimakasih atas kesabaran dan kasih sayang yang melimpah serta do'a-do'a di setiap waktunya, motivasi, dan materi sehingga mengantarkan saya ke jenjang pendidikan ners.
9. Pimpinan dan tim UPT PSTW Jember atas pemberian kepercayaan dan informasi kepada peneliti.
10. Kepada sahabat saya Zahrotul Jinani Nur Farishya, S.Kep dan Nabila Putri Maharani terimakasih sudah menemani dan memeberikan semangat kepada saya sehingga karya ilmiah akhir ini terselesaikan.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati, bahwa dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknis penulisan karena keterbatasan yang dimiliki peneliti Semoga amal baik yang telah di-lakukan mendapat amal baik dari Allah SWT Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini masih memerlukan penyempurnaan, oleh karena itu dengan hati yang tulus harapan peneliti mendapatkan koreksi dan telah yang konstruktif agar Karya Ilmiah Akhir ini menjadi lebih baik.

Jember, 10 Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENETAPAN PENGUJI	v
PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR	vi
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Teoritis	4
1.4.2 Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Lansia	5
2.1.1 Definisi.....	5
2.1.2 Batasan Lanjut Usia	6
2.1.3 Karakteristik Lansia	6
2.1.4 Tipe Lansia	7
2.1.5 Proses Penuaan	8
2.1.6 Konsep Teori Carol A. Miller (Teori Kesejahteraan Fungsional).....	9
2.2 Konsep Gangguan Keseimbangan	12
2.2.1 Definisi.....	12
2.2.2 Macam-macam Bentuk Keseimbangan	13

2.2.3 Pusat Keseimbangan Tubuh.....	14
2.3 Konsep Latihan Tandem Excercise	18
2.3.1 Definisi.....	18
2.3.2 Tujuan Jalan Tandem.....	19
2.3.3 Indikasi dan Kontraindikasi	19
2.3.4 Mekanisme Latihan Jalan Tandem Meningkatkan Keseimbangan Tubuh	20
2.3.5 Tehnik Penatalaksanaan Latihan Jalan Tandem	21
2.4 Risiko Jatuh	22
2.4.1 Definisi.....	22
2.4.2 Komplikasi Risiko Jatuh.....	28
2.4.3 Pencegahan Risiko Jatuh	29
2.5 Keaslian Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	32
3.2 Fokus Penelitian	32
3.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	32
3.4 Subjek Penelitian / Partisipan.....	32
3.5 Instrumen Penelitian.....	33
3.6 Metode Pengumpulan Data	33
3.7 Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil.....	36
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	36
4.2 Pembahasan	38
4.2.1 Analisis Pengkajian.....	38
4.2.2 Analisis Intervensi	40
4.2.3 Analisis Implementasi.....	41
4.2.4 Keterbatasan Penelitian.....	43
4.2.5 Implikasi Keperawatan	44
BAB V PENUTUP.....	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian.....	30
Tabel 4. 1 Identitas Klien Dengan Gangguan Keseimbangan	36
Tabel 4. 2 Riwayat Penyakit Klien Dengan Gangguan Keseimbangan.....	36
Tabel 4. 3 Pemeriksaan Fisik Klien Degan Gangguan Keseimbangan.....	37
Tabel 4. 4 Nilai Awal TUG Sebelum Diberikan Intervensi.....	38
Tabel 4. 1 Identitas Klien.....	51
Tabel 4. 2 Riwayat Penyakit	51
Tabel 4. 3 Pemeriksaan Fisik	52
Tabel 4. 4 Fungsi Keseimbangan dan Mobilisasi TUG.....	52
Tabel 4. 5 Activity of Daily Living (ADL).....	52
Tabel 4. 6 Fungsi Kognitif	54
Tabel 4. 7 Penurunan Minat.....	56
Tabel 4. 8 Analisis Data	58
Tabel 4. 9 Diagnosis Keperawatan	59
Tabel 4. 10 Perencanaan Keperawatan	59
Tabel 4. 11 Pelaksanaan Keperawatan.....	56
Tabel 4. 12 Evaluasi Keperawatan.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Asuhan Keperawatan.....	51
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur	76
Lampiran 3 Lembar Penilaian TUG.....	78
Lampiran 4 Lembar Konsultasi.....	79
Lampiran 5 Jurnal Ilmiah.....	80

