



KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* PADA LANSIA
TERHADAP PENINGKATAN STATUS KESEIMBANGAN
FUNGSIONAL LANSIA DENGAN GANGGUAN
KESEIMBANGAN DI UPT. PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW)
BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Nadia Lestika Wahyuningtiyas, S.Kep

NIM. 2401031090

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

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* PADA LANSIA
TERHADAP PENINGKATAN STATUS KESEIMBANGAN
FUNGSIONAL LANSIA DENGAN GANGGUAN
KESEIMBANGAN DI UPT. PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW)
BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Nadia Lestika Wahyuningtiyas, S.Kep

NIM. 2401031090

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* PADA LANSIA
TERHADAP PENINGKATAN STATUS KESEIMBANGAN
FUNGSIONAL LANSIA DENGAN GANGGUAN
KESEIMBANGAN DI UPT. PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW)
BONDOWOSO**

Oleh:

Nadia Lestika Wahyuningtiyas, S.Kep

NIM. 2401031090

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

Jember, 19 Juli 2025

Pembimbing


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

NPK : 1984122411103586

PENGESAHAN

**PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* PADA LANSIA
TERHADAP PENINGKATAN STATUS KESEIMBANGAN
FUNGSIONAL LANSIA DENGAN GANGGUAN
KESEIMBANGAN DI UPT. PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW)
BONDOWOSO**

Oleh:

Nadia Lestika Wahyuningtiyas, S.Kep
NIM. 2401031090

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

Jember, 19 Juli 2025

Penguji,

1. Penguji I Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes
NPK : 1986051711503614
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 Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 19880303 11703821

PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

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

Jember, 26 Juli 2025

Penguji I



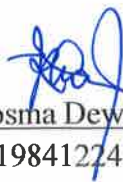
Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes
NPK. 1986051711503614

Penguji II



Dian Ratna Elmagfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes
NPK. 19900420123031035

Penguji III



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



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 : Nadia Lestika Wahyuningtyas
NIM : 2401031090
Tempat, tanggal lahir : Jember, 14 Juni 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Pandian RT 01 / RW 013, Desa Seputih
Kecamatan Mayang, 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 :

Penerapan Ankle Strategy Exercise pada Lansia Terhadap Peningkatan
Status Keseimbangan Fungsional 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, 19 Juli 2021
Yang Membuat Pernyataan,


(Nadia Lestika W)
NIM. 2401031090

MOTTO

“Tujuan yang indah tidak diraih dengan dengan jalan yang mudah”

-Nadia Lestika Wahyuningtiyas-

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha”

-BJ Habibie-

“Never complain, never explain”

-Nadia Lestika Wahyuningtiyas-



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 "*Penerapan Ankle Strategy Exercise Pada Lansia Terhadap Peningkatan Status Keseimbangan Fungsional 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, 19 Mei 2025

Peneliti



DAFTAR ISI

	Hal
KARYA ILMIAH AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR	v
KEABSAHAN KARYA ILMIAH	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.2 Konsep Dasar <i>Ankle Strategy Exercise</i>	16
2.3 Konsep Dasar Gangguan Keseimbangan	23
2.4 Konsep Dasar Risiko Jatuh Pada Lansia.....	36
2.5 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	47

2.6	Keaslian Penulisan	59
BAB III METODE PENELITIAN		64
3.1	Desain Penelitian	64
3.2	Subjek Penelitian.....	64
3.3	Fokus Penelitian	65
3.4	Lokasi dan waktu penelitian	65
3.5	Instrumen Penelitian.....	65
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	66
3.7	Analisis Data dan Penyajian Data	68
3.8	Etik penelitian	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		72
4.1	Hasil.....	72
4.2	Pembahasan.....	122
4.2.1	Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Yang Diberikan <i>Ankle Strategy Exercise</i>	122
4.2.2	Pelaksanaan <i>Ankle Strategy Exercise</i> Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan.....	128
4.2.3	Efektivitas Pelaksanaan <i>Ankle Strategy Exercise</i> Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan	134
4.2.4	Keterbatasan Penelitian	140
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		143
5.1	Kesimpulan	143
5.2	Saran	144
DAFTAR PUSTAKA		146
LAMPIRAN.....		152

DAFTAR TABEL

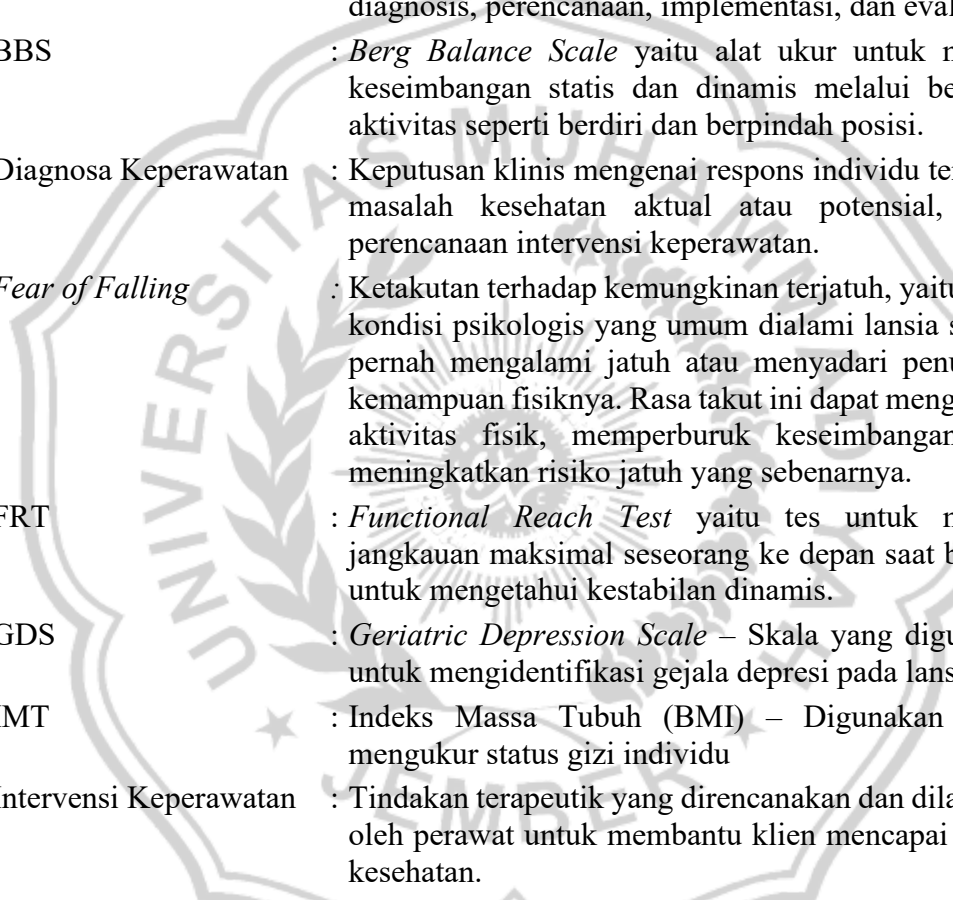
	Hal
Tabel 2. 2 <i>Morse Fall Scale</i>	46
Tabel 2. 3 Rencana Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Risiko Jatuh.....	55
Tabel 2. 4 Penelitian Terkait	59
Tabel 4. 2 Identitas Klien	72
Tabel 4. 3 Riwayat Kesehatan Saat Ini	73
Tabel 4. 4 Riwayat Kesehatan Yang Lalu.....	74
Tabel 4. 5 Riwayat Kesehatan Keluarga	75
Tabel 4. 6 Pengkajian Nutrisi.....	75
Tabel 4. 7 Pengkajian Fungsi Keseimbangan	76
Tabel 4. 8 Penilaian <i>More Falls Scale</i> (MFS).....	76
Tabel 4. 9 Pola Fungsi Kesehatan	76
Tabel 4. 10 Pemeriksaan Fisik	77
Tabel 4. 11 <i>Activity Of Daily Living</i> (ADL)	79
Tabel 4. 12 Pengkajian Fungsi Kognitif	79
Tabel 4. 13 Analisa Data.....	80
Tabel 4. 14 Diagnosa Keperawatan	82
Tabel 4. 15 Perencanaan Keperawatan	84
Tabel 4. 16 Implementasi Keperawatan.....	86
Tabel 4. 17 Evaluasi Keperawatan.....	108

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2. 1 Gerakan <i>Ankle Strategy Exercise</i>	18
Gambar 2. 2 <i>Ankle Strategy Exercise</i>	19
Gambar 2. 3 <i>Times Up and Go Test</i>	22
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Timed Up and Go Test (TUG) Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Ankle Strategy Exercise</i>	119
Gambar 4. 2 Grafik Hasil <i>Morse Fall Scale</i> (MFS) Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Ankle Strategy Exercise</i>	120
Gambar 4. 3 Grafik Hasil <i>Romberg Test</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Ankle Strategy Exercise</i>	121



DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH



ADL	: <i>Activities of Daily Living</i> yaitu aktivitas harian dasar seperti mandi, makan, berpakaian, dan mobilitas yang menjadi indikator kemandirian lansia.
<i>Ankle Strategy Exercise</i>	: Latihan yang menargetkan pergelangan kaki untuk meningkatkan keseimbangan postural dan mencegah jatuh.
Asuhan Keperawatan	: Proses sistematis perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan melalui 5 tahap: pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.
BBS	: <i>Berg Balance Scale</i> yaitu alat ukur untuk menilai keseimbangan statis dan dinamis melalui berbagai aktivitas seperti berdiri dan berpindah posisi.
Diagnosa Keperawatan	: Keputusan klinis mengenai respons individu terhadap masalah kesehatan aktual atau potensial, dasar perencanaan intervensi keperawatan.
<i>Fear of Falling</i>	: Ketakutan terhadap kemungkinan terjatuh, yaitu suatu kondisi psikologis yang umum dialami lansia setelah pernah mengalami jatuh atau menyadari penurunan kemampuan fisiknya. Rasa takut ini dapat mengurangi aktivitas fisik, memperburuk keseimbangan, dan meningkatkan risiko jatuh yang sebenarnya.
FRT	: <i>Functional Reach Test</i> yaitu tes untuk menilai jangkauan maksimal seseorang ke depan saat berdiri, untuk mengetahui kestabilan dinamis.
GDS	: <i>Geriatric Depression Scale</i> – Skala yang digunakan untuk mengidentifikasi gejala depresi pada lansia.
IMT	: Indeks Massa Tubuh (BMI) – Digunakan untuk mengukur status gizi individu
Intervensi Keperawatan	: Tindakan terapeutik yang direncanakan dan dilakukan oleh perawat untuk membantu klien mencapai tujuan kesehatan.
IADL	: <i>Instrumental Activities of Daily Living</i> yaitu aktivitas lanjutan seperti mengatur keuangan, memasak, dan menggunakan alat transportasi.
MFS	: <i>Morse Fall Scale</i> yaitu alat ukur risiko jatuh berdasarkan beberapa indikator, seperti riwayat jatuh, gaya berjalan, dan status mental.
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa.
OLS	: <i>One Leg Standing</i> yaitu tes keseimbangan statis dengan berdiri pada satu kaki untuk menilai risiko jatuh.

PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia yaitu Organisasi profesi perawat di Indonesia.
PSTW	: Panti Sosial Tresna Werdha yaitu lembaga layanan sosial untuk lansia yang membutuhkan perawatan dan pendampingan.
ROM	: <i>Range of Motion</i> yaitu rentang gerak sendi tubuh yang digunakan dalam evaluasi fisik.
<i>Romberg Test</i>	: Tes sederhana untuk menilai keseimbangan statis pada seseorang.
SPMSQ	: <i>Short Portable Mental Status Questionnaire</i> yaitu kuesioner singkat untuk menilai status kognitif lansia.
TTV	: Tanda-Tanda Vital yang meliputi tekanan darah, nadi, suhu tubuh, dan pernapasan; digunakan dalam pemantauan kondisi kesehatan dasar.
TUG	: <i>Timed Up and Go Test</i> yaitu tes untuk mengukur kecepatan dan kelincahan dalam mobilitas, digunakan sebagai indikator keseimbangan fungsional.
UPT	: Unit Pelaksana Teknis yaitu bagian dari instansi pemerintah yang menjalankan fungsi teknis tertentu, dalam hal ini pelayanan sosial lansia.
WHO	: <i>World Health Organization</i> yaitu organisasi Kesehatan Dunia.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengkajian Lengkap

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Ankle Strategy Exercise*

Lampiran 3 Lembar Pengesahan Judul Karya Ilmiah

Lampiran 4 Lembar Konsultasi

Lampiran 5 Surat Plagiasi

Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup

