



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *QIGONG EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA
(PSTW) JEMBER**

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

Oleh:

Desta Almiira Hudoyo, S.Kep.

NIM. 2501031009

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *QIGONG EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA
(PSTW) JEMBER**

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

Oleh:
Desta Almiira Hudoyo, S.Kep.
NIM. 2501031009

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI *QIGONG EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA
(PSTW) JEMBER**

Desta Almiira Hudoyo

NIM. 2501031009

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

Jember, Juni 2026

Pembimbing


(Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes)

NPK : 19900420123031035

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *QIGONG EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Destia Almiira Hudoyo

NIM. 2501031009

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

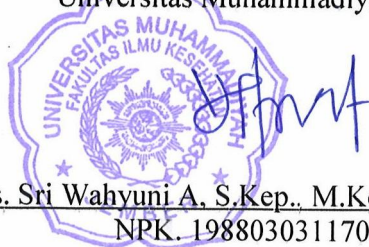
Jember, Juni 2026

Penguji,

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

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni A., 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 Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni A, 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 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Dian Ratna Elmaghuroh, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
4. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
5. Sahabat yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapat balasan dari Allah SWT. Besar harapan penulis agar Karya Ilmiah Akhir akhir ini dapat bermanfaat.

Jember, Juni 2026

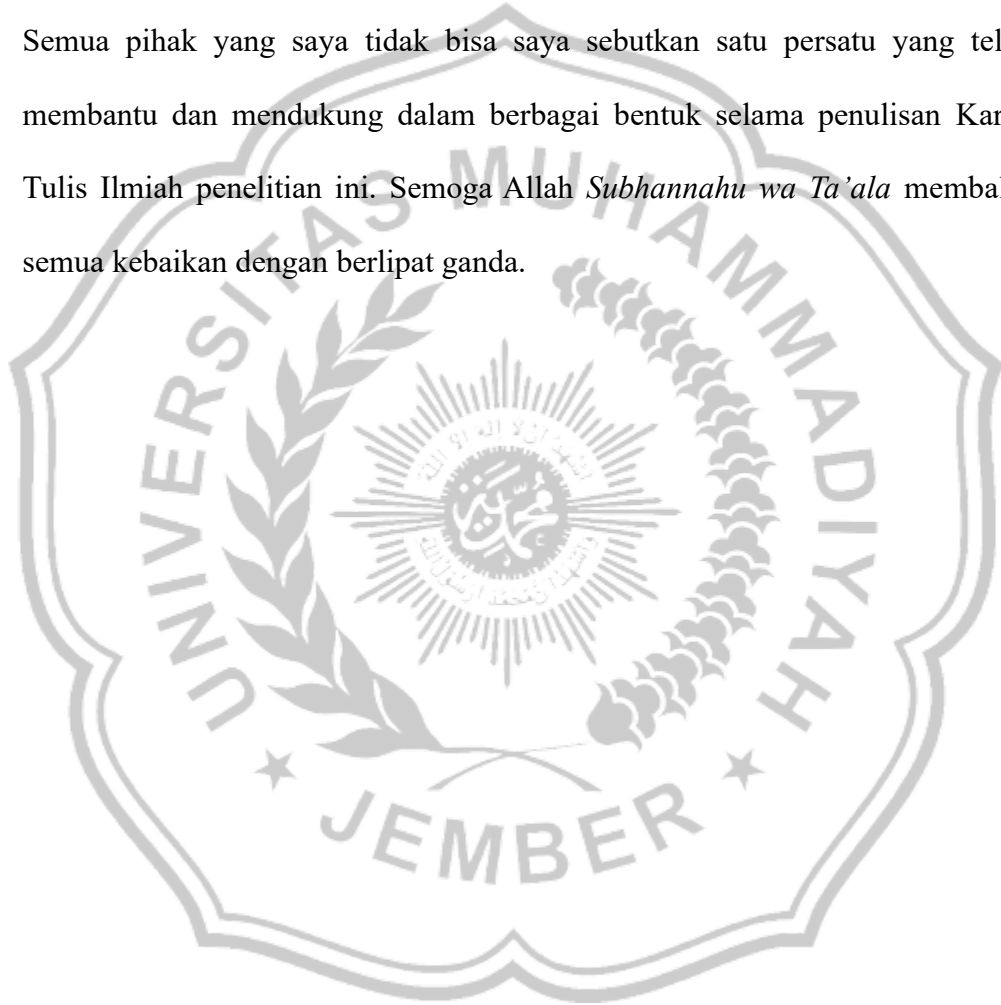
Penulis

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil'alamin dengan penuh syukur peneliti memanjatkan rasa terima kasih atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, yang senantiasa memberikan kekuatan, kesabaran kelancaran serta kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini. Dengan segala kerendahan hati karya sederhana ini persembahkan untuk:

1. Allah subhannahu wa ta'ala yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran, kelancaran, memberi banyak jalan di setiap langkah yang saya tempuh selama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kepada sosok yang sangat luar biasa yang selalu mendukung membantu saya dalam perjalanan hidup ini yaitu mama Wiji Astutik S.Pd. terimakasih atas dukungan *support* tiada henti menyemangati, menguatkan dan selalu mendengar keluh kesah dan kegundahan saya, Ayah Saya Sugeng Tri Hudoyo S.P, terimakasih atas usaha tanpa henti memberi, motivasi, apresiasi kasih sayang tanpa henti serta ridho yang senantiasa mengiringi langkah dan doa hingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Keluarga besar yang selalu memberi semangat dukungan dalam suka maupun duka Uti, Akong, Adikku Rakha Kawanda Hudoyo yang selalu menyemangati terimakasih atas doa dukungan dan motivasi yang di berikan
4. Dosen Pembimbing, Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes, yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan penelitian ini.

5. Untuk diri sendiri Desta Almiira Hudoyo yang telah berusaha berjuang keras dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini pasti selesai ada jalan.
6. Teman-teman Kelompok 567 saya yang selalu menyemangati membantu memberi masukan, arahan, dan mendengarkan keluh kesah dan berbagi informasi dan banyak memberi bantuan.
7. Semua pihak yang saya tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung dalam berbagai bentuk selama penulisan Karya Tulis Ilmiah penelitian ini. Semoga Allah *Subhannahu wa Ta'ala* membalas semua kebaikan dengan berlipat ganda.





SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desta Almiira Hudoyo
NIM : 2501031009
Tempat, tanggal lahir : Jember 08 Desember 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Argopuro Dusun Krajan Lor Rambigundam Rambipuji 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 QIGONG EXERCISE PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) 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, 2026
Yang Membuat Pernyataan,



(Desta Almiira Hudoyo)
NIM. 2501031009

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| PENGESAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| MOTTO | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| ABSTRAK | iv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan..... | 5 |
| 1.4 Manfaat | 5 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | 8 |
| 2.1 Konsep Lansia..... | 8 |
| 2.2 Konsep Dasar Gangguan Keseimbangan | 19 |
| 2.3 Konsep Dasar <i>Qigong Exercise</i> | 30 |
| 2.4 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan | 36 |
| 2.5 Penelitian Terdahulu..... | 36 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN..... | 43 |
| 3.1 Design Penelitian | 43 |
| 3.2 Subjek Penelitian..... | 43 |
| 3.3 Fokus Penelitian | 44 |
| 3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 44 |
| 3.5 Instrument Penelitian | 44 |
| 3.6 Metode Pengumpulan Data | 44 |

| | | |
|---|--|-----------|
| 3.7 | Analisis Data dan Penyajian Data | 45 |
| 3.8 | Etik Penelitian | 46 |
| BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN | | 48 |
| 4.1. | Hasil | 48 |
| 4.2. | Pembahasan..... | 54 |
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN | | 64 |
| 5.1 | Kesimpulan | 64 |
| 5.2 | Saran..... | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 66 |
| LAMPIRAN..... | | 70 |



MOTTO

Bismillahirrahmanirrahim

Pasti bisa, Pasti bisa, Pasti selesai

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al Insyirah: 5-6)

”Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”

(Q.S: Al-Baqarah 216).

”Jangan merasa tertinggal setiap orang punya proses dan rezeki-Nya masing-masing”

(Ust Hanan Attaki)

”Allah tidak menyegerakan sesuatu kecuali itu baik, dan tidak menunda sesuatu kecuali itu yang terbaik...Percaya saja dengan timing Allah yang terbaik, selalu ikhtiar berusaha yang terbaik”.

(Ust Hanan Attaki)

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Teknik <i>Qigong Exercise</i> | 31 |
| Gambar 2. Hasil Pengukuran <i>Berg Balance Scale (BBS)</i> | 50 |



DAFTAR TABEL

| | |
|------------------------------------|----|
| Tabel 1. Penelitian Terdahulu..... | 42 |
|------------------------------------|----|



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> | 71 |
| Lampiran 2. Formulir Persetujuan Menjadi Responden | 72 |
| Lampiran 3. Lembar Konsultasi..... | 73 |
| Lampiran 4. SOP <i>Qigong Exercise</i> | 74 |
| Lampiran 5. Pengisian <i>Berg Balance Scale</i> | 89 |
| Lampiran 6. Hasil Pengukuran <i>Berg Balance Scale</i> | 92 |
| Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan | 93 |
| Lampiran 8. Surat Izin Penelitian..... | 94 |
| Lampiran 9. Asuhan Keperawatan | 95 |

