

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juni 2026
Desta Almiira Hudoyo, S.Kep

Implementasi *Qigong Exercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember
xvi+ 94 hal+ 5 tabel+ 4 bagan + 22 lampiran

Abstrak

Introduksi: Gangguan keseimbangan pada lansia merupakan masalah yang sering terjadi akibat proses penuaan dan dapat meningkatkan risiko jatuh, cedera, keterbatasan aktivitas, serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia adalah *Qigong Exercise*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi *Qigong Exercise* pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan implementasi asuhan keperawatan. Subjek penelitian terdiri atas tiga lansia yang mengalami gangguan keseimbangan dan memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi menggunakan instrumen *Berg Balance Scale* (BBS), lembar pengkajian, serta standar operasional prosedur (SOP) *Qigong Exercise*. Intervensi dilakukan selama enam kali pertemuan dengan evaluasi keseimbangan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan. **Hasil dan Diskusi:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor BBS pada seluruh klien setelah diberikan *Qigong Exercise*. Pada klien 1 skor BBS meningkat dari 35 menjadi 46, klien 2 meningkat dari 38 menjadi 43, dan klien 3 meningkat dari 36 menjadi 44. Peningkatan skor tersebut menunjukkan adanya perbaikan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh pada lansia. Selain itu, lansia tampak lebih stabil saat berjalan, rasa takut jatuh berkurang, dan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari meningkat. Temuan ini menunjukkan bahwa *Qigong Exercise* berpotensi membantu meningkatkan keseimbangan melalui kombinasi gerakan terkontrol, latihan pernapasan, dan koordinasi tubuh yang mendukung stabilitas postural serta kontrol motorik pada lansia.

Kata Kunci : Gangguan Keseimbangan, lansia, *Qigong Exercise*, risiko jatuh, *Berg Balance Scale*

Daftar Pustaka : 87 (2019–2026)

ABSTRACT

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER
BACHELOR OF NURSING PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Final Scientific Paper, June 2026
Desta Almiira Hudoyo, S.Kep

*Implementation of Qigong Exercise in Elderly with Balance Disorders at UPT
Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember*
xvi + 94 pages + 5 tables + 4 diagrams + 22 appendices

Abstract

Introduction: Balance disorders are common among older adults and are associated with an increased risk of falls, injuries, functional limitations, and decreased quality of life. Qigong Exercise is a non-pharmacological intervention that combines gentle body movements, breathing techniques, and mental focus to support balance and physical function. This study aimed to describe the implementation of Qigong Exercise in older adults with balance disorders at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. **Methods:** This study employed a descriptive case study design using a nursing care approach. Three older adults with balance disorders who met the inclusion criteria participated in the study. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and documentation using the Berg Balance Scale (BBS), nursing assessment forms, and a Qigong Exercise Standard Operating Procedure. The intervention was conducted over six sessions, and balance was assessed before and after each session. **Results and Discussion:** The results showed an improvement in BBS scores among all clients after the implementation of Qigong Exercise. Client 1's BBS score increased from 35 to 46, client 2's score increased from 38 to 43, and client 3's score increased from 36 to 44. These improvements indicated better balance and a reduced risk of falls among the elderly participants. In addition, the participants demonstrated improved walking stability, reduced fear of falling, and increased confidence in performing daily activities. These findings suggest that Qigong Exercise has the potential to improve balance through controlled movements, breathing exercises, and body coordination that support postural stability and motor control in older adults

.Keyword: Elderly, Balance Disorders, Qigong Exercise, Fall Risk, Gerontic Nursing Care.

Bibliografi: 87 (2019-2026)