



KARYA ILMIAH AKHIR

IMPLEMENTASI *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Profesi Ners

Oleh :

★ Indah Sukma Wahyuni, S.Kep. ★
NIM 25.0103.1023

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



KARYA ILMIAH AKHIR

IMPLEMENTASI *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Profesi Ners

Oleh :

★ Indah Sukma Wahyuni, S.Kep. ★
NIM 25.0103.1023

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

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH



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.umjember.ac.id> E-mail info@umjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Indah Sukma Wahyuni
NIM : 25010102023
Tempat, tanggal lahir : Sungai Merah, 30 November 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Desa Sungai Merah, Kab. Sarolangun, Jambi
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 Core Stability Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia Di UPT 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, 20...

Yang Membuat Pernyataan,



(Indah Sukma Wahyuni)
NIM. 25010102023

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Oleh :
Indah Sukma Wahyuni, S.Kep.
25.0102.1023

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

Jember, 01 Juli 2026

Pembimbing I



Ns Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19930205 1 23091039

PENGESAHAN

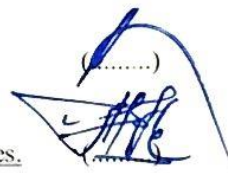
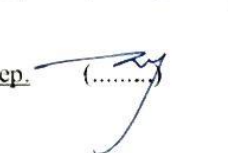
IMPLEMENTASI *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Oleh :
Indah Sukma Wahyuni, S.Kep.
25.0102.1023

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

Jember, 01 Juli 2026

1. Penguji I : Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J
NPK. 19681208 1 9305384
2. Penguji II : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.
NPK. 19900420123031035
3. Penguji III : Ns Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19930205 1 23091039

(.....)

(.....)


Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK. 1988030311703821

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang judul “Implementasi *Core Stability Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia Di UPT PSTW Jember” ini dapat tersusun sampai selesai dan tepat waktu.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan doa, arahan, tenaga, semangat, serta motivasi. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, peneliti menyampaikan penghargaan yang setulus - tulusnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam membantu penyelesaian Karya Ilmiah Akhir ini :

1. Dr. Hanafi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan petunjuk, pengarahan, serta masukan yang sangat berharga, sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen penguji I, yang telah memberikan kritik, saran, masukan, serta arahan yang sangat berarti dalam penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

6. Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes. selaku dosen penguji II, yang telah memberikan kritik, saran, masukan, serta arahan yang sangat membangun dalam proses penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Dra Restu Novi Widiani, M.M. selaku kepala dinas sosial provinsi Jawa Timur yang telah berkenan memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.
8. Dra Parni Rahayu, selaku Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember yang beliau kelola.
9. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, serta memberikan dukungan moril maupun meteril kepada saya selama proses penyusunan karya ilmiah akhir.
10. Rekan - rekan seperjuangan dari Program Studi Profesi Ners Angkatan 2025 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan semangat dan dorongan selama proses penyusunan karya ilmiah akhir.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah hirobbil' alamin dengan penuh syukur peneliti memanjatkan rasa terima kasih atas rahmat dan hidayah-Nya, yang senantiasa memberikan kekuatan, kesabaran, kelancaran, dan kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir ini. Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini peneliti persembahkan kepada :

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul “Implementasi *Core Stability Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia Di UPT PSTW Jember” dengan lancar dan tepat waktu. Karya ilmiah akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis menyadari bahwa penyusunan karya ilmiah akhir ini tidak lepas dari dukungan, motivasi, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Kedua orang tua saya Ayah Misriadi dan Mama Siti Soleha, kakek Sukari, abang saya Hadi Faturahman, kakak saya Putri Sukmala Dewi dan adik saya Titis Sukma Mulyani serta seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, motivasi dan segala dukungan selama masa perkuliahan;
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember;

3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember;
4. Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing pertama, yang telah memberikan petunjuk, pengarahan, serta masukan yang sangat berharga, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik;
5. Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen penguji I, yang telah memberikan kritik, saran, masukan, serta arahan yang sangat berarti dalam penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik;
6. Ns. Dian Ratna Elmagfuroh, S.Kep., M.Kes selaku dosen penguji II, yang telah memberikan kritik, saran, masukan, serta arahan yang sangat membangun dalam proses penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik;
7. Para Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta pengalaman berharga selama di masa perkuliahan;
8. Keluarga besar angkatan 2025 Program Studi Profesi Ners yang selalu menjadi teman dan sumber dukungan sepanjang masa studi;
9. Diri sendiri, atas keteguhan dan usaha tanpa henti hingga mampu menyelesaikan seluruh tanggung jawab akademik;
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan pelaksanaan penelitian ataupun penyusunan skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

MOTO

*“Bukan tentang seberapa mudah jalannya, tetapi seberapa kuat kita bertahan
hingga tujuan tercapai”*

"Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena 'Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya'."

(QS. Al-Baqarah: 286)



DAFTAR ISI

COVER

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
PERSEMBAHAN.....	ix
MOTO.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Lansia	7
2.2 Konsep <i>Core Stability Exsercise</i>	13
2.3 Konsep Keseimbangan	16
2.4 Keaslian Penelitian	18

BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Subjek Penelitian.....	21
3.3 Fokus Penelitian	22
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
3.5 Intrumen Penelitian	22
3.6 Metode Pengumpulan Data	25
3.7 Analisis Data dan Penyajian Data	26
3.8 Etika Penelitian.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Hasil.....	28
4.2 Pembahasan	39
BAB V PENUTUP.....	48
5. 1. Kesimpulan.....	48
5. 2. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian.....	18
Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran Time Up And Go (TUG).....	36
Tabel 1 Tabel Idenitas Klien.....	56
Tabel 2 Riwayat Penyakit.....	56
Tabel 3 Pmeriksaan Fisik.....	57
Tabel 4 Fungsi Keseimbangan dan Time Up and Go.....	58
Tabel 5 <i>Acivity of Daily</i> (ADL).....	59
Tabel 6 Fungsi Kognitif.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil *Core Stability Exercise* 37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengkajian	56
Lampiran 2 SOP	63
Lampiran 3 Penilaian TUG test / Keseimbangan Dinamis	66
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 5 Surat Pengantar Penelitian.....	68
Lampiran 6 Lembar Konsultasi.....	69
Lampiran 7 Surat Telah Menyelesaikan Penelitian	70
Lampiran 8 Pengesahan Judul.....	71
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	72

