



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA
DENGAN RISIKO JATUH DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA JEMBER**

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

Oleh :

Vinda Anayu Aprilia
NIM 25.0103.1015

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



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA
DENGAN RISIKO JATUH DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA JEMBER**

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

Oleh :

Vinda Anayu Aprilia
NIM 25.0103.1015

**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.unmuhjember.ac.id> E-mail : likes@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vinda Anayu Aprilia
NIM : 2501031015
Tempat, tanggal lahir : Jember, 02 April 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Pb.Sudirman, Dusun Mencek, RT.003 / RW.002 Desa Serut,
Kec.Panti, Kab.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 *CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA 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, 18 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan,



(Vinda Anayu Aprilia)
NIM. 2501031015

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI *CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Oleh :

Vinda Anayu Aprilia, S. Kep
NIM : 25.0103.1015

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, 19 Juli 2026

Pembimbing



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

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Oleh :

Vinda Anayu Aprilia, S. Kep
NIM : 25.0103.1015

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

Jember, 19 Juli 2026

- | | | |
|----------------|---|---------|
| 1. Penguji I | : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1984122411103586 | (.....) |
| 2. Penguji II | : Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1979030111203734 | (.....) |
| 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. 19880303 11703821

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas menyusun KIA yang berjudul “Implementasi *Chair Based Exercise* untuk Meningkatkan Keseimbangan pada Lansia dengan Risiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember”. Terlaksananya penulisan skripsi ini atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi, M. Pd. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Kaprodi Profesi Ners Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti menyusun skripsi ini.
5. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan kritik, saran, masukan, serta arahan yang berharga selama proses penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini sehingga penyusunannya dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan, kritik, saran, dan arahan yang berharga dalam proses penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini sehingga penyusunannya dapat terselesaikan dengan baik.
7. Pihak UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember yang telah memberikan dukungan, kesempatan, dan kerja sama yang telah diberikan selama proses penelitian sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat terselesaikan.
8. Kepada Lansia, terimakasih atas kesediaan, kepercayaan, dan partisipasi yang telah diberikan selama penelitian. Semoga selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan.
9. Orang tua saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
10. Sahabat-sahabat saya yang telah memberikan banyak dukungan

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan KIA ini. KIA ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya Nanang Dwi Saptari dan Sri Wahyuningsih yang telah memberikan izin untuk kuliah, serta pengorbanan, doa, nasihat dan dukungan baik moril maupun materil. Terima kasih sudah selalu mengusahakan yang terbaik untuk saya.
2. Dosen pembimbing saya yaitu Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, M.Kep. yang senantiasa memberikan waktu, motivasi, saran, masukan dan arahan dengan penuh rasa kesabaran dalam membimbing, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu menjaga beliau dalam kebaikan dan kemudahan.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan berbagai masukan, kritik, saran, serta arahan yang konstruktif sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat disempurnakan dan diselesaikan dengan baik.
4. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan evaluasi, masukan, kritik, dan saran yang membangun sebagai bahan penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis hingga dapat menyelesaikan KIA ini.
6. Kepada sahabat dan teman-teman profesi Ners, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, motivasi, serta dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian karya ilmiah ini.
7. Keluarga UPT PSTW Jember yang telah banyak membantu selama proses penelitian.

MOTTO

"Kegagalan adalah ibu dari keberhasilan"

*"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu."
(QS. Al-Baqarah: 216)*



DAFTAR ISI

COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	3
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia.....	6
2.1.1 Definisi Lansia	6
2.1.2 Teori Proses Menua.....	6
2.1.3 Perubahan pada Lansia.....	9
2.1.4 Permasalahan pada Lansia	10
2.2 Konsep <i>Instability</i> (Gangguan Keseimbangan)	11
2.2.1 Definisi.....	11
2.2.2 Etiologi.....	12
2.2.3 Patofisiologi	13
2.2.4 Manifestasi Klinis.....	17
2.2.5 Penatalaksanaan	18
2.2.6 Pemeriksaan Keseimbangan.....	18
2.3 Konsep <i>Chair Based Exercise</i>	21
2.3.1 Definisi.....	21
2.3.2 Indikasi dan Kontraindikasi	21
2.3.3 Tujuan dan Manfaat	22

2.3.4	Mekanisme dan Teknik Pelaksanaan	23
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan	34
2.4.1	Pengkajian	34
2.4.2	Diagnosis Keperawatan.....	39
2.4.3	Intervensi Keperawatan.....	41
2.4.4	Implementasi Keperawatan	42
2.4.5	Evaluasi Keperawatan	42
2.5	Keaslian Penelitian.....	43
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	45
3.1	Desain Penelitian	45
3.2	Subjek Penelitian	45
3.3	Fokus Penelitian.....	45
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	46
3.5	Instumen Penelitian.....	46
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	47
3.7	Analisis Data dan Penyajian Data.....	47
3.8	Etik Penelitian.....	48
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1	Hasil.....	49
4.2	Pembahasan.....	58
BAB 5	PENUTUP	66
5.1	Kesimpulan	66
5.2	Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69	
LAMPIRAN.....	72	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Times Up and Go Test</i>	20
Gambar 2.2 <i>Toe-Taps Front</i>	24
Gambar 2.3 <i>Toe Taps-Side</i>	25
Gambar 2.4 <i>Charleston Step</i>	26
Gambar 2.5 <i>Head to Toe</i>	26
Gambar 2.6 <i>Heel Digs</i>	27
Gambar 2.7 <i>Steep Heel</i>	27
Gambar 2.8 <i>Kick</i>	28
Gambar 2.9 <i>Leg Marching</i>	28
Gambar 2.10 <i>Knee Taps</i>	29
Gambar 2.11 <i>Arm Swings</i>	29
Gambar 2.12 <i>Marching Out and In</i>	30
Gambar 2.13 <i>Clap Hand</i>	30
Gambar 2.14 <i>Clap Hand With Thigh Tap</i>	31
Gambar 2.15 <i>Clap Swings</i>	31
Gambar 2.16 <i>Half Jack</i>	32
Gambar 2.17 <i>Canoeing</i>	33
Gambar 2.18 <i>March and Sprint</i>	33
Gambar 4.1 Hasil Pengukuran TUGT (<i>Timed Up and Go Test</i>).....	52
Gambar 4.2 Hasil Pengukuran BBS (<i>Berg Balance Scale</i>).....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kemampuan Mobilitas.....	36
Tabel 2.2 Kekuatan Otot (MMT).....	38
Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan.....	41
Tabel 2.4 Keaslian Penelitian.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Hasil TUGT	72
Lampiran. 2 <i>SOP Chair Based Exercise</i>	73
Lampiran. 3 <i>Time Up And Go Test</i>	75
Lampiran. 4 <i>Berg Balance Scale (BBS)</i>	76
Lampiran. 5 Surat Perizinan Penelitian Kampus	79
Lampiran. 6 Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran. 7 Dokumentasi.....	81
Lampiran. 8 Pengkajian Asuhan Keperawatan	82

