



KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN *STRENGTHENING EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN *INSTABILITY* DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Eka Cindy Halima, S.Kep
2501031001

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

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN *STRENGTHENING EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN *INSTABILITY* DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Eka Cindy Halima, S.Kep
2501031001

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

PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini merupakan hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Jika di kemudian hari didapatkan bukti bahwa KIA yang saya tulis merupakan hasil plagiasi milik orang lain, saya bersedia menerima sanksi Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Jember, Juni 2026

Nama : Eka Cindy Halima, S.Kep

NIM : 2501031001

Tanda Tangan :



MOTTO

“Bermimpilah Setinggi Langit
Kalau Jatuh pada Bintang yang Bertaburan”

-Samulin dan Nining-

“Jadikan ilmu sebagai cahaya untuk menerangi sesama, dan jadikan sabar sebagai kawan dalam berupaya. Karena keberhasilan bukan tentang seberapa cepat kita sampai, tapi seberapa besar manfaat yang kita bawa”

-Imam Syafi’i-

“Khairunnas anfa’uhum linnas
Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain”

-HR. Ahmad-

“Barangsiapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”

-HR. Muslim-

PERSETUJUAN

PENERAPAN *STRENGTHENING EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN *INSTABILITY* DI UPT PSTW JEMBER

Oleh:

Eka Cindy Halima, S.Kep
2501031001

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui sebagai Karya

Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2026

★ Pembimbing ★



(Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes)
NPK. 19900420 1 23031035

PENGESAHAN

PENERAPAN *STRENGTHENING EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN *INSTABILITY* DI UPT PSTW JEMBER

Oleh:

Eka Cindy Halima, S.Kep
2501031001

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah (KIA) pada Program Studi
Keperawatan 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. 19880303 1 1703821
2. Penguji II : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep (.....) NPK. 19841224 1 1103586
3. Penguji III : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes (.....) NPK. 19900420 1 23031035

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 19880303 1 1703821

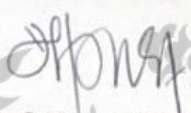
PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Dewan Penguji Ujian Akhir Karya Ilmiah Akhir (KIA) Program Studi Profesi

Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2026

Penguji I



(Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)
NPK. 19880303 1 1703821

Penguji II



(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep)
NPK. 19841224 1 1103586

Penguji III



(Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes)
NPK. 19900420 1 23031035

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir dengan judul “Penerapan *Strengthening Exercise* Pada Lansia Dengan *Instability* Di UPT PSTW Jember”. Karya Ilmiah Akhir ini dibuat guna memenuhi syarat untuk dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan profesi Ners. Penyusunan karya ilmiah akhir ini tidak lepas dari bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep.,M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus dosen penguji 1 yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan dalam penyempurnaan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
2. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Dian Ratna Elmagfuroh S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan dalam penyempurnaan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Ibu dan ayah tercinta terima kasih yang tiada terhingga atas limpahan

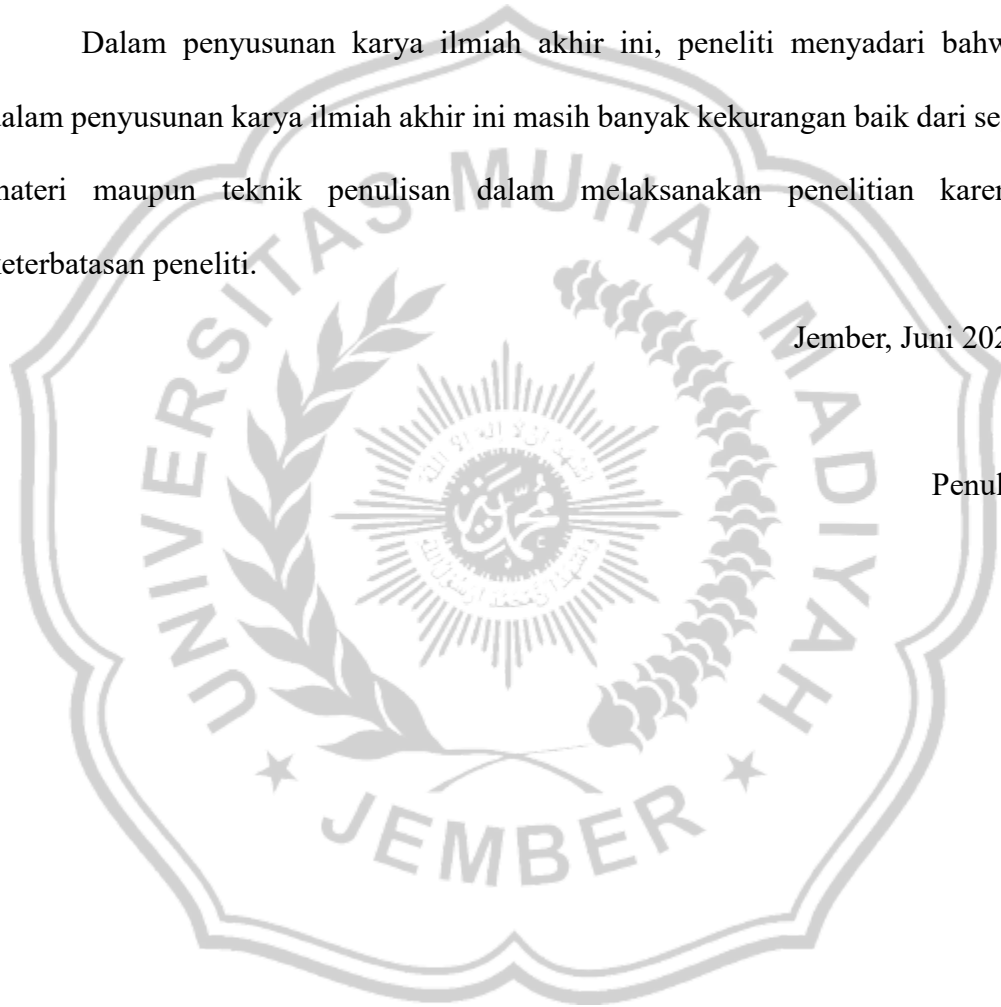
kasih, materi motivasi, nasehat yang diberikan, terutama pada ibu yang telah mengandung dan membesarkan saya dan pada ayah yang telah mendidik dan menjaga saya hingga saat ini.

6. Teman-teman yang saya banggakan yang tiada henti mensupport saya untuk ke tahap yang lebih baik.

Dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan dalam melaksanakan penelitian karena keterbatasan peneliti.

Jember, Juni 2026

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KARYA SENDIRI	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
HALAMAN PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia	6
2.2 Konsep <i>Instability</i> (Gangguan Keseimbangan)	11
2.3 Konsep <i>Strengthening Exercise</i>	21
2.4 Keaslian Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Design Penelitian	31
3.2 Subyek Penelitian.....	31
3.3 Fokus Penelitian	32
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
3.5 Instrumen Penelitian.....	33
3.6 Metode Pengumpulan Data	34
3.7 Analisis Data dan Penyajian Data	34
3.8 Etik Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil	37
4.2 Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN.....	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

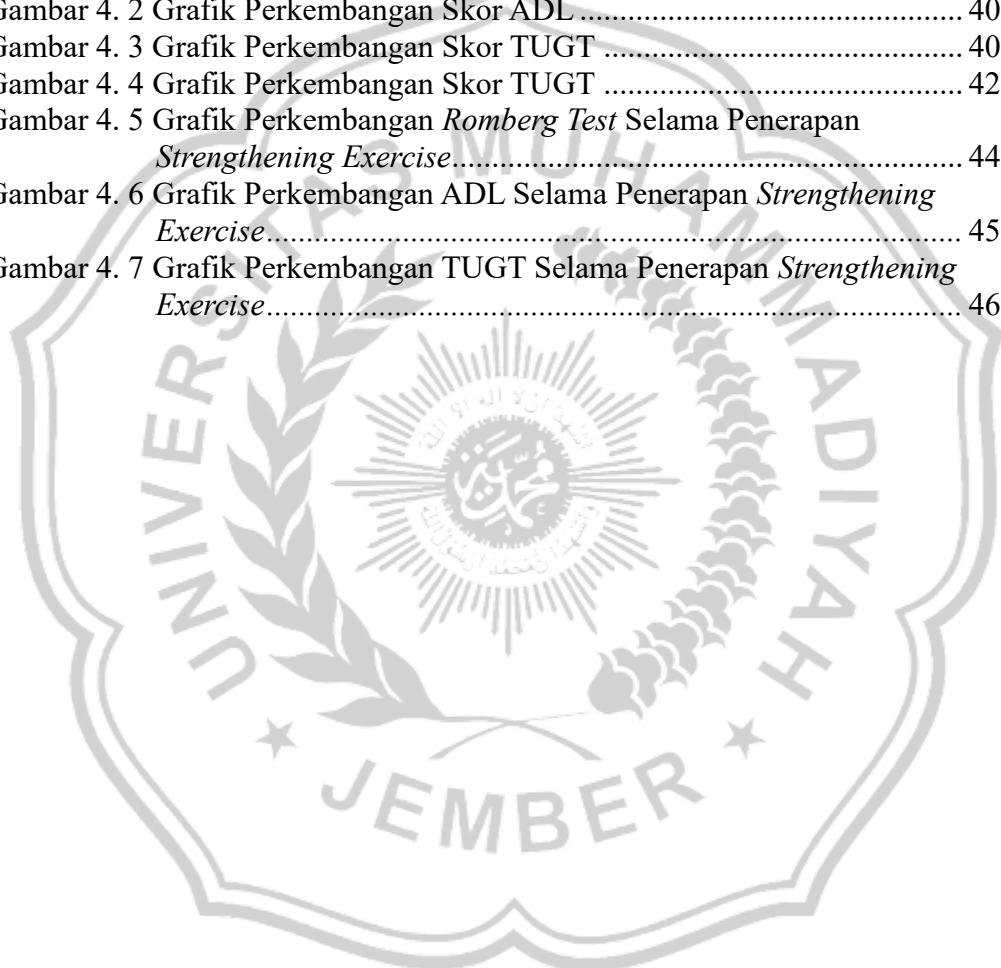
DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian	29
Tabel 3. 1 <i>Gant Chart</i> Waktu Penelitian	32
Tabel 4. 1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Time Up and Go Test</i>	20
Gambar 2. 2 <i>Romberg Sign Test</i>	21
Gambar 2. 3 Tahap Latihan Duduk Berdiri	25
Gambar 2. 4 Tahap Latihan Jongkok Mini	26
Gambar 2. 5 Tahap Latihan Mengangkat Betis	27
Gambar 2. 6 Tahap Latihan Angkat Kaki ke Samping	27
Gambar 2. 7 Tahap Latihan Ekstensi Kaki	28
Gambar 4. 1 Grafik Perkembangan Skor <i>Romberg Test</i>	39
Gambar 4. 2 Grafik Perkembangan Skor ADL	40
Gambar 4. 3 Grafik Perkembangan Skor TUGT	40
Gambar 4. 4 Grafik Perkembangan Skor TUGT	42
Gambar 4. 5 Grafik Perkembangan <i>Romberg Test</i> Selama Penerapan <i>Strengthening Exercise</i>	44
Gambar 4. 6 Grafik Perkembangan ADL Selama Penerapan <i>Strengthening Exercise</i>	45
Gambar 4. 7 Grafik Perkembangan TUGT Selama Penerapan <i>Strengthening Exercise</i>	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Asuhan Keperawatan 3 Lansia	61
Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian	76
Lampiran 3 Dokumentasi Bersama Lansia	77
Lampiran 4 SOP <i>Strengthening Exercise</i>	78
Lampiran 5 SOP TUGT (<i>Timed Up and Go Test</i>)	82
Lampiran 6 SOP <i>Romberg Test</i>	85
Lampiran 7 Lembar Observasi	87

