

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juni 2026
Eka Cindy Halima, S.Kep

Penerapan *Strengthening Exercise* Pada Lansia Dengan *Instability* Di UPT
PSTW Jember
XV + 88 Hal + 3 Tabel

Abstrak

Latar Belakang: seiring bertambahnya usia maka keseimbangan lansia semakin menurun dengan penerapan *strengthening exercise* akan membantu lansia tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. **Tujuan:** menganalisis implementasi *strengthening exercise* untuk memperbaiki keseimbangan lansia di UPT PSTW Jember. **Metode:** jenis penelitian ini menggunakan studi kasus dengan sampel 3 lansia berusia lebih dari 60 tahun yang memiliki gangguan keseimbangan dengan pengambilan data menggunakan teknik wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi analisis data. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan bahwa klien mengalami perkembangan dengan hasil TUGT selama 3 hari yang terus meningkat, perubahan dirasakan dari hari pertama hasil TUGT 34 menjadi 30. **Kesimpulan:** penelitian ini memiliki dampak yang sungguh signifikan terhadap lansia berawal dari hasil TUGT 34 menjadi 30 dan *romberg test* yang meskipun hasilnya positif tetapi lansia dapat mempertahankan keseimbangan tubuh mereka sehingga penerapan tersebut sangat efektif untuk dilakukan oleh lansia dengan riwayat risiko jatuh.

Kata Kunci : *Strengthening Exercise*, Lansia, *Instability*

Daftar Pustaka : 24 (2014 – 2025)

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
NURSING PROFESSION PROGRAMME
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Final Scientific Work, June 2026
Eka Cindy Halima, S.Kep

*Implementation of Strengthening Exercises for the Elderly with Instability at the
UPT PSTW Jember*
XV + 88 p. + 3 Tables

Abstract

Introduction: As the elderly age, the balance of the elderly decreases with the application of strengthening exercises will help the elderly maintain their body balance. **Purpose:** to analyze the implementation of strengthening exercises to improve the balance of the elderly at UPT PSTW Jember. **Methods:** This type of research uses a case study with a sample of 3 elderly aged over 60 years who have balance disorders with data collection using interview techniques, observation, physical examination and data analysis documentation studies. **Results:** This study shows that the client experienced development with TUGT results for 3 days that continued to increase, changes were felt from the first day of TUGT results 34 to 30. **Conclusion:** This study has a truly significant impact on the elderly starting from TUGT results 34 to 30 and the Romberg test which although the results were positive but the elderly can maintain their body balance so that the application is very effective for the elderly with a history of risk of falling.

Keywords : Strengthening Exercise, Elderly, Instability

Bibliography : 24 (2014 – 2025)