



**KARYA TULIS ILMIAH
(STUDI KASUS)**

**IMPLEMENTASI LATIHAN MOBILISASI DAN LATIHAN
KESEIMBANGAN PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN MOBILITAS FISIK
DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

Oleh:
RIKA SISTIANI WARISKA

NIM: 2301021023

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI LATIHAN MOBILISASI DAN LATIHAN
KESEIMBANGAN PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN MOBILITAS FISIK
DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam

Menyelesaikan

Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

RIKA SISTIANI WARISKA

NIM: 2301021023

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI LATIHAN MOBILISASI DAN LATIHAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN MOBILITAS FISIK DI UPT PSTW JEMBER

Oleh:

RIKA SISTIANI WARISKA

NIM: 2301021023

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah
disetujui Untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis
Ilmiah

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juni 2026

Pembimbing



Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.

NPK: 19900420123031035

PENGESAHAN
IMPLEMENTASI LATIHAN KESEIMBANGAN
PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH
DI UPT PSTW JEMBER

Oleh:

RIKA SISTIANI WARISKA

NIM: 2301021023

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program
Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juni 2026

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK: 1984122411103586
2. Penguji II : Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.
NPK: 1982061911203699
3. Penguji III : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.
NPK: 19900420123031035



Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



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

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Sidang Karya Tulis Ilmiah Pada Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juni 2026

Penguji I



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK: 1984122411103586

Penguji II



Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.
NPK: 1982061911203699

Penguji III



Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.
NPK: 19900420123031035

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rika Sistiani Wariska

NIM : 2301021023

Tempat, Tanggal Lahir : Lumajang, 15 Mei 2004

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Ds. Randuagung, Randuagung,
Kab. Lumajang

Jurusan/Program Studi : DIII Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul dibawah ini:

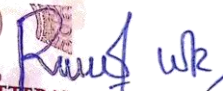
“implementasi latihan mobilisasi dan latihan keseimbangan pada lansia dengan gangguan mobilitas fisikdi upt pstw jember”

1. Penelitian dengan judul tersebut diatas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar-benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir karya tulis ilmiah.
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.

Dengan surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 16 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,


Rika Sistiani Wariska
2301021023



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil ‘alamin puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah Nya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran, kelancaran serta kemudahan dalam menyusun tugas akhir ini. Karya tulis ilmiah ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga saya diberikan kesabaran dan kemudahan dalam mengerjakan karya tulis ilmiah ini.
2. Dosen pembimbing Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S. Kep., M. Kes. yang telah membimbing dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah. Ucapan terimakasih yang tak terhingga atas ilmu yang telah diberikan sangatlah bermanfaat bagi saya
3. Bapak saya yang saya sayangi, bapak Murwanto Murtiyam. Terimakasih selalu memberikan dukungan terutama dalam setiap doanya dan juga telah ikut berjuang keras demi masa depan anakmu ini, semoga perjuangmu akan dibalaskan dengan surga Allah SWT.
4. Alm. ibu saya yang saya rindukan, Alm. Tistin Muhanna. Orang yang menginginkan anak terakhirnya ini sekolah setinggi mungkin dan bisa meraih impiannya, terimakasih untuk 22 tahun tanpa sosok ibu yang menjadikanku wanita kuat dan hebat, semoga alm. ditempatkan disisi Allah SWT dan segala dosanya diampunkan.
5. Kakak saya yang sangat saya sayangi, yaitu bernama Ayu Ariska dan Ria Wariska. Terimakasih sudah menjadi pengganti alm. ibu dan selalu memberikan dukungan dan doa untuk saya melanjutkan kuliah sampai tuntas.
6. Diri saya sendiri, terimakasih sudah berjuang sejauh ini. Terimakasih untuk tidak pernah menyerah dalam keadaan apapun, terimakasih sudah melewati segala rintangan di tahun 2026.

MOTTO

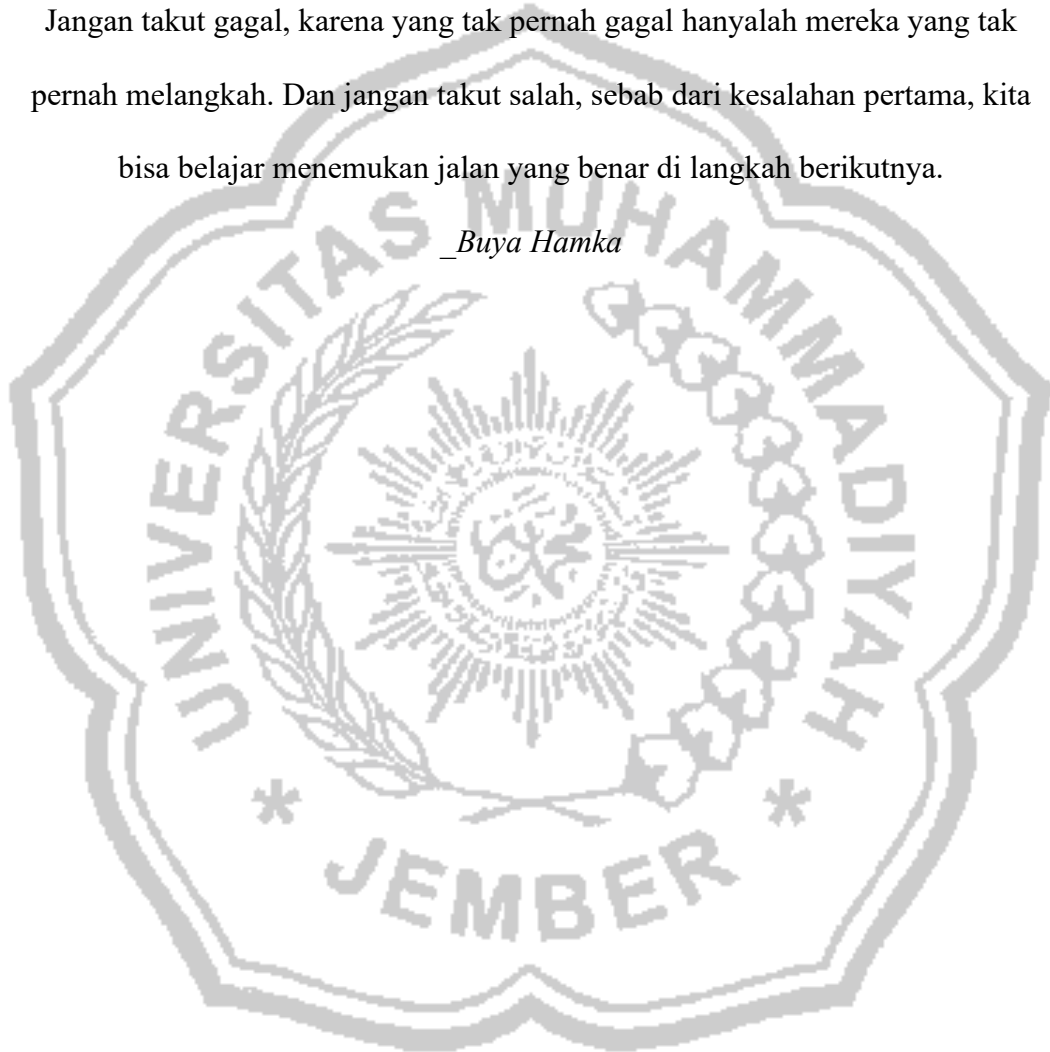
“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al-insyirah: 5)

Jangan takut jatuh, sebab yang tak pernah memanjatlah yang tak pernah jatuh.

Jangan takut gagal, karena yang tak pernah gagal hanyalah mereka yang tak pernah melangkah. Dan jangan takut salah, sebab dari kesalahan pertama, kita bisa belajar menemukan jalan yang benar di langkah berikutnya.

_Buya Hamka



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Karena berkat limpahan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Latihan Keseimbangan Pada Lansia Dengan Risiko Jatuh Di PSTW Jember”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Karya Tulis ini dapat diselesaikan tepat waktu berkat berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung penulisan.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes. selaku Kaprodi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan perbaikan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Segenap dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah memberikan bimbingan dan wawasan, serta ilmu yang bermanfaat dengan penuh kesabaran
6. Rekan-rekan di Program Studi D-III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2023
7. Pihak-pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian proposal ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu
8. Kepada orang tua saya yang telah memberikan dukungan serta

doa. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam karya tulis ilmiah ini. Harapan penulis semoga karya tulis ilmiah ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

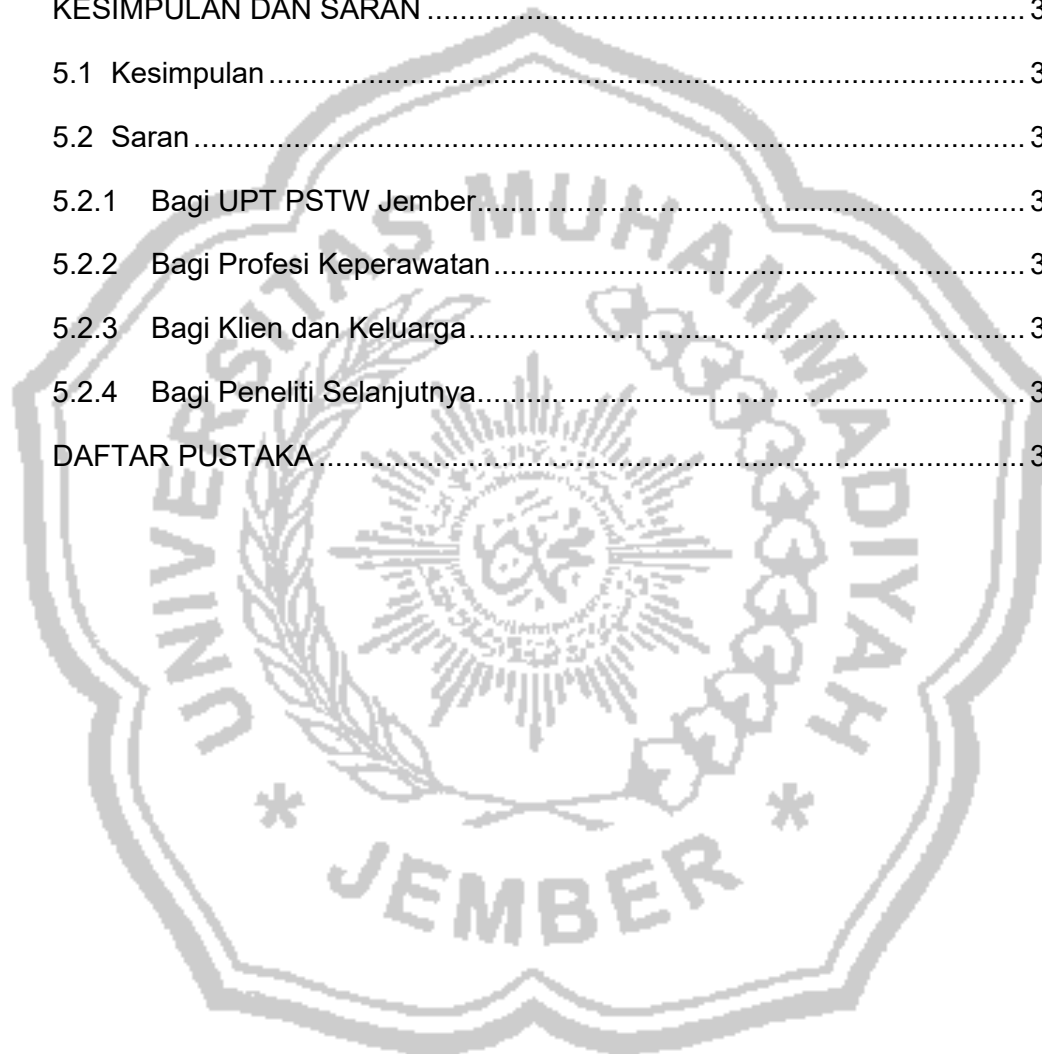


DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Lanjut Usia (Lansia)	7
2.1.1 Definisi	7
2.1.2 Proses penuaan.....	7
2.1.3 Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....	8
2.1.4 Batasan lansia	13

2.2 Konsep Gangguan Mobilitas Fisik pada Lansia.....	13
2.2.1 Definisi	13
2.2.2 Teori Biomekanika dan Pola Jalan Menyeret (<i>Shuffling Gait</i>).....	14
2.2.3 Aspek Psikologis: Hubungan Ketakutan Jatuh (<i>Fear of Falling</i>) dengan Imobilisasi	14
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Mobilisasi	15
2.3 Konsep Keseimbangan Postural dalam Mobilisasi	15
2.4 Latihan Mobilisasi dan Keseimbangan (<i>Balance Exercise</i>).....	16
BAB III	17
METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Desain Penelitian	17
3.2 Subyek Penelitian	17
3.3 Fokus Penelitian	18
3.4 Lokasi Dan Waktu Penelitian	18
3.5 Definisi Operasional.....	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional	18
3.6 Instrumen Penelitian	19
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	20
3.8 Alur Pelaksanaan Penelitian	21
Tabel 3.1 Alur Pelaksanaan	21
3.9 Analisis Data dan Penyajian Data	21
3.9.1 Analisa Data.....	21
3.9.2 Penyajian Data.....	22
3.9.3 Etik Penelitian	23
BAB IV	25
HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 HASIL STUDI KASUS.....	25
4.1.1 Data Lansia Yang Mengalami Gangguan Mobilitas di PSTW	25

4.1.2 Implementasi Latihan Mobilisasi dan Keseimbangan Pada Lansia...	26
4.2 PEMBAHASAN	28
4.2.1 Data Lansia Yang Mengalami Risiko Jatuh Di UPT PSTW Jember ..	28
4.2.2 Menggambarkan Implementasi Latihan Keseimbangan Pada Lansia Dengan Risiko Jatuh	29
BAB V	31
KESIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Kesimpulan	31
5.2 Saran	31
5.2.1 Bagi UPT PSTW Jember	32
5.2.2 Bagi Profesi Keperawatan	32
5.2.3 Bagi Klien dan Keluarga	32
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	33
DAFTAR PUSTAKA	34



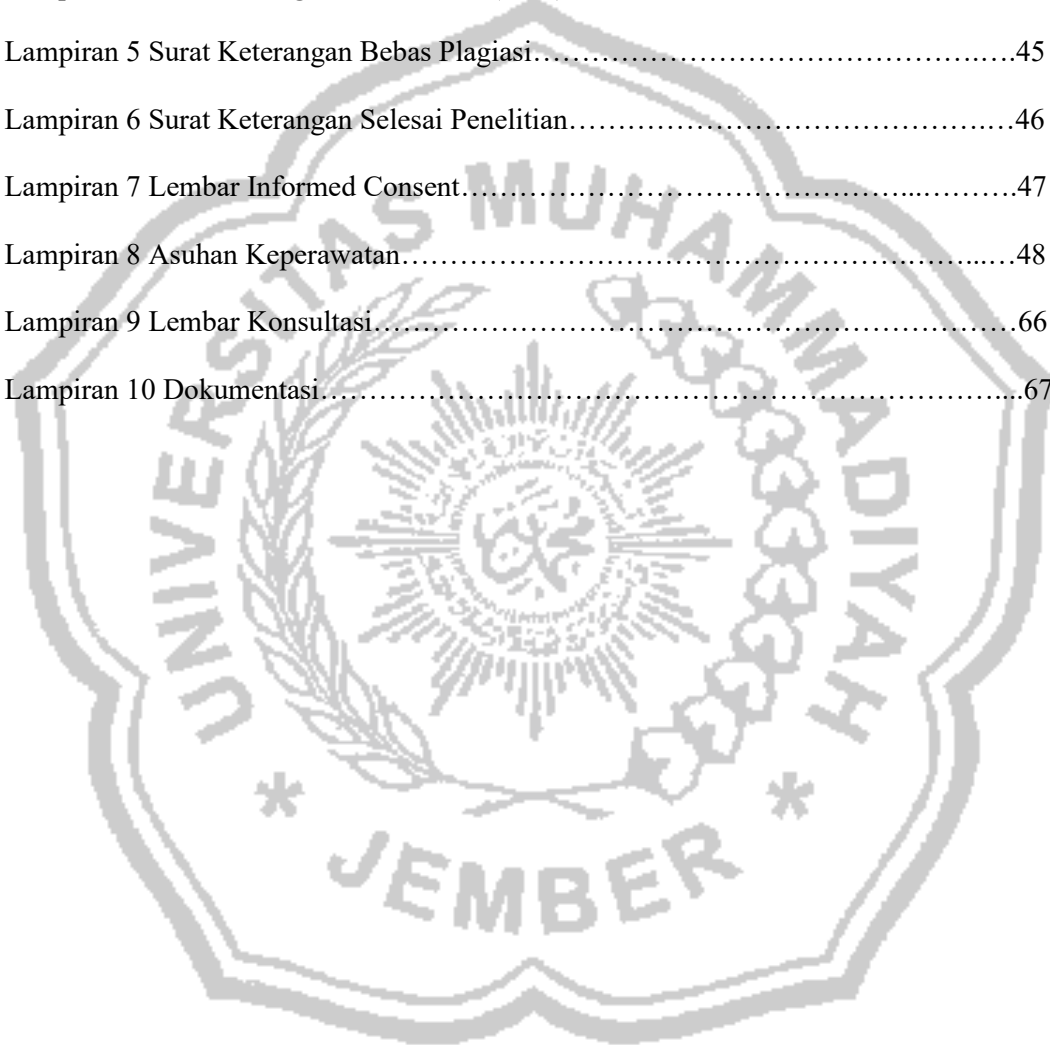
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	18
Tabel 3.1 Alur Pelaksanaan.....	21
Tabel 4.1 Perkembangan Skor <i>Berg Balance Scale</i> (BBS) Ny. A Setelah Dilakukan Latihan Keseimbangan.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik.....	37
Lampiran 2 Surat Pengantar Pengambilan Kasus.....	38
Lampiran 3 SOP Latihan Keseimbangan.....	39
Lampiran 4 Formuir <i>Berg Balance Scale</i> (BBS).....	42
Lampiran 5 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	45
Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	46
Lampiran 7 Lembar Informed Consent.....	47
Lampiran 8 Asuhan Keperawatan.....	48
Lampiran 9 Lembar Konsultasi.....	66
Lampiran 10 Dokumentasi.....	67



DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

Istilah/Singkatan	Kepanjangan/Keterangan
BBS	<i>Berg Balance Scale</i>
KTI	Karya Tulis Ilmiah
UPT PSTW Jember	Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jember
Lansia	Lanjut Usia

