



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN
KEPERAWATAN RISIKO JATUH DI DESA JATIMULYO
KECAMATAN PETANAHAN**

INKA NUR AULIA

2021010042

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III

TAHUN AKADEMIK

2023/2024



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN
KEPERAWATAN RISIKO JATUH DI DESA JATIMULYO
KECAMATAN PETANAHAN**

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Program Pendidikan Keperawatan Diploma III

INKA NUR AULIA

2021010042

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

TAHUN AKADEMIK

2023/2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Inka Nur Aulia

NTM : 2021010042

Program Studi : D3 Keperawatan

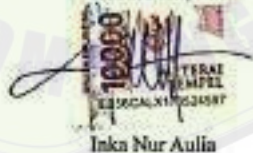
Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat di buktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 25 April 2024

Pembuat Pernyataan



Inka Nur Aulia

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Inka Nur Aulia

NIM : 2021010042

Program Studi : Keperawatan Diploma Tiga

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KEPERAWATAN RISIKO JATUH DI DESA JATIMULYO KECAMATAN PETANAHAN"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong

Pada tanggal: 25 April 2024

Yang Menyatakan Materai



Inka Nur Aulia

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Inka Nur Aulia NIM 2021010042 dengan judul "Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Keperawatan Risiko Jatuh Di Desa Jatimulyo Kecamatan Petanahan" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 6 April 2024

Pembimbing

Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui

Kena Program Studi Keperawatan Program Diploma III

Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep

lr

Universitas Muhammadiyah Gombong

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Inka Nur Aulia NIM 2021010042 dengan judul "Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Keperawatan Risiko Jatuh Di Desa Jatimulyo Kecamatan Petarahan" telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 6 Mei 2024.

Dewan Penguji

Penguji Ketua
(Fajar Agung Nugroho, MNS)

(.....)

Penguji Anggota
(Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep)

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III

(.....)

Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep

v

Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamua'laikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Puji Syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Keperawatan Risiko Jatuh Di Desa Jatimulyo Kecamatan Petanahan”. Selama penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, masukan, dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rezeki berupa nikmat, iman, islam serta kesehatan sehingga penulis dapat sampai di titik ini dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan lancar.
2. Kepada orang tua saya (Bapak. Sudarsin dan Ibu. Anis Susfita) yang sangat saya sayangi, yang telah mendidik, membesarkan, mendoakan, mendukung, dan meridhoi langkah saya sehingga saya dapat menjalankan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Kepada diri saya sendiri yang sudah mampu bertahan sampai detik ini dan menjadi support system terbaik dalam setiap langkah menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Dr. Herniyatun, M.Kep Sp., Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong dan selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan sabar sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
6. Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan support dan perhatian kepada kami semua sehingga kami dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

7. Fajar Agung Nugroho, M.N.S selaku dosen penguji sidang proposal saya dan memberikan masukan masukan kedepan kepada saya untuk memperbaiki karya tulis ilmiah saya agar lebih baik.
8. Seluruh dosen DIII Keperawatan dan Staff Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah banyak mengajarkan hal sehingga banyak ilmu yang saya dapatkan.
9. Rudi Tegar Riyadi yang selalu mendengarkan keluhan kesah saya apapun masalahnya, memberikan support untuk saya, dan selalu memberi motivasi kepada saya agar lebih bersemangat dan terus bersemangat.
10. Sahabat saya (Isnaeni Umu Mahiyati, Eka Mei Mutiara, Fallah Rahmandanti, dan Adhelia Putri Prameshwari) yang selalu mendengarkan curhatan saya, saling support, senantiasa memotivasi satu sama lain, dan selalu menghibur dikala beban tugas dan beban hidup melanda.
11. Teman - teman mahasiswa kelas A Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah kebersamai selama 3 tahun kuliah.
12. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis sangat menyadari bahwa di dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah masih banyak kekurangan dalam segi materi maupun penyusunan. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis maupun bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh.

Gombong, 7 Juli 2024

Inka Nur Aulia

Program Studi Keperawatan Program Diploma III
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2024

Inka Nur Aulia¹, Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M. Kep²
Email: auliainkaa1702@gmail.com

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KEPERAWATAN RISIKO JATUH DI DESA JATIMULYO KECAMATAN PETANAHAN

Latar Belakang: Risiko jatuh merupakan keadaan dimana seseorang berpotensi mengalami peningkatan kemungkinan untuk jatuh yang dapat menyebabkan cedera fisik dan terjadi karena adanya gangguan keseimbangan pada tubuh.

Tujuan: Memberikan gambaran umum asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan keperawatan risiko jatuh di desa jatimulyo kecamatan petanahan untuk menurunkan intensitas risiko jatuh pada lansia

Metode: Karya Tulis Ilmiah ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Responden merupakan lansia dengan hasil observasi risiko tinggi jatuh. Data didapatkan melalui wawancara, pengkajian, dan observasi.

Hasil: Setelah dilakukan penerapan terapi balance exercise selama 6 kali pertemuan terjadi penurunan jumlah jatuh pada ketiga responden dilihat dari hasil screening fall Time up and Go (TUG) Test risiko jatuh dengan hasil ≤ 10 detik yang berarti low risk of falling

Rekomendasi: Terapi balance exercise dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi bagi lansia dengan risiko jatuh atau lansia dengan gangguan keseimbangan

Kata kunci; Gangguan keseimbangan, Risiko jatuh, Terapi balance exercise.

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Study Program of Diploma III
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2024

Inka Nur Aulia¹, Hendri Tamara Yuda, S.Kep,Ns., M.Kep²
Email: auliainkaa1702@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE FOR ELDERLY CARE PROBLEM WITH FALL RISK IN JATIMULYO VILLAGE, PETANAHAN SUB-DISTRICT

Background: The risk of falling is a condition in which an individual has the potential to experience an increased likelihood of falling, which can result in physical injury and occurs due to disturbances in body balance.

Objective: Providing an overview of nursing care for the elderly with a risk of falling care problem in Jatimulyo Village, Petanahan Sub-district, to reduce the intensity of falling risk among the elderly

Method: This scientific paper was a descriptive-analytical study with a case study approach. The respondents were elderly individuals identified with a high risk of falling through observation. Data were obtained through interviews, assessments, and observations.

Results: After implementing balance exercise therapy for 6 sessions, there was a decrease in the number of falls among the three respondents, as observed from the screening results of the Time Up and Go (TUG) Test for fall risk, with results ≤ 10 seconds indicating a low risk of falling.

Recommendation: Balance exercise therapy can be applied as a non-pharmacological therapy for the elderly at risk of falling or those with balance disorders

Key Words; Balance exercise therapy, Balance disorders, Falling risk

¹Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

²Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN LITERATUR	5
A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Konsep Risiko Jatuh	5
a. Definisi Risiko Jatuh.....	5
b. Etiologi	5
c. Manifestasi Klinis	6
d. Pathways	7
2. Konsep Asuhan Keperawatan Risiko Jatuh	8
a. Pengkajian.....	8
b. Diagnosa	11
c. Intervensi	11
d. Implementasi.....	15
e. Evaluasi.....	15
3. Konsep Terapi Balance Exercise	15
a. Pengertian	15

b. Manfaat Terapi Balance Exercise	16
c. Teknik Terapi Balance Exercise.....	16
d. Pengaruh Terapi Balance Exercise	20
E. Kerangka Teori	21
BAB III METODE STUDI KASUS	22
A. Jenis Studi Kasus	22
B. Subjek Studi Kasus	23
C. Lokasi Dan Waktu Studi Kasus	23
D. Definisi Operasional	24
E. Instrumen Studi Kasus	25
F. Metode Pengambilan Data.....	25
G. Etika Studi Kasus.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Studi Kasus.....	28
1. Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus	28
2. Data Umum Subjek Studi Kasus	28
B. Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan Terapi Balance Exercise	63
C. Pembahasan	65
D. Keterbatasan Studi Kasus	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Asuhan Keperawatan Risiko Jatuh.....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	24
Tabel 4. 1 Hasil Observasi Penerapan Tindakan Keperawatan Balance Exercise	39
Tabel 4. 2 Hasil Observasi Penerapan Tindakan Keperawatan Balance Exercise	50
Tabel 4. 3 Hasil Observasi Penerapan Tindakan Keperawatan Balance Exercise	62
Tabel 4. 4 Gambaran Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan Balance Exercise Dengan Risiko Jatuh Di Desa Jatimulyo Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pathway	7
Gambar 2.1 Latihan Single <i>Leg Standing</i>	16
Gambar 2.2 Latihan Plantar Fleksi.....	17
Gambar 2.3 Latihan Fleksi Panggul.....	18
Gambar 2.4 Fleksi Lutut	19
Gambar 2. 5 Kerangka Teori	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : PENJELASAN UNTUK MENGIKUT PENELITIAN (PSP) ...	78
Lampiran 2 : INFORMED CONSENT (Persetujuan Menjadi Partisipan)	79
Lampiran 3 : Askep Pasien 1, 2 dan 3	80
Lampiran 4 : LEMBAR OBSERVASI	215
Lampiran 5 : STANDAR OPRASIONAL PROSEDUR (SOP) BALANCE EXERCISE	216
Lampiran 6 : DOKUMENTASI HASIL PENERAPAN TERAPI BALANCE EXERCISE	218
Lampiran 7 : Link Video Langkah Langkah Terapi Balance Exercise	220
Lampiran 8 : LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH.....	221
Lampiran 9 : LEMBAR KONSULTASI ABSTRAK.....	223
Lampiran 10 : SIMILARITY	224

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, di dunia sedang menghadapi peristiwa peningkatan orang lanjut usia (lansia). Lansia ialah seseorang yang berusia diatas 60 tahun. Lanjut usia (lansia) juga didefinisikan sebagai bagian dari masa hidup manusia yang setiap orang akan mengalaminya, serta dapat bermanfaat bagi dirinya, keluarga dan masyarakat (Kemenkes RI, 2019)

Menurut hasil survey Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), diperoleh data sekitar 703 juta penduduk dengan usia lebih dari 60 tahun setiap tahun 2019 serta pada tahun 2050 di perkirakan akan mengalami peningkatan hingga 1,5 miliar (Organización de las Naciones Unidas, 2019). Indonesia menempati posisi ke lima besar dengan total lansia terbanyak di dunia yaitu 29,3 juta jiwa lansia pertahun 2021. Badan Pusat Statistik (BPS) juga menetapkan bahwa pada tahun 2021 Provinsi Jawa Tengah diperoleh hasil jumlah lansia mencapai 12,71 persen jiwa (BPS, 2021). Sedangkan, jumlah lansia di Kabupaten Kebumen menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, di peroleh hasil data jumlah lansia mencapai 67,96 persen jiwa (BPS, 2022).

Berdasarkan data di atas menyatakan bahwa akan terus menerus terjadi peningkatan jumlah lansia. Meningkatnya jumlah tersebut menimbulkan masalah kesehatan pada lansia yang perlu di tangani. Ada beberapa bentuk penurunan kemampuan keseimbangan salah satunya bentuk penurunan fungsi fisiologis pada lansia. Perihal tersebut diperlihatkan melalui peningkatan risiko jatuh pada lansia. Risiko jatuh merupakan keadaan dimana seseorang berpotensi mengalami peningkatan kemungkinan untuk jatuh yang dapat menyebabkan cedera fisik dan terjadi karena adanya gangguan keseimbangan pada tubuh. Gangguan keseimbangan 50% dialami orang dewasa berusia diatas 65 tahun. Buruknya keseimbangan pada tubuh juga merupakan sebab dari rawannya risiko jatuh hingga 3 kali lipat (Donald R Noll, 2019). Masalah ini menjadi sangat penting sebab mengakibatkan kematian tertinggi di dunia pada orang berusia lebih dari 60 tahun

adalah jatuh. Sedikitnya, 30% lansia di atas 65 tahun mengalami jatuh satu kali per tahun. Angka tersebut mengalami peningkatan menjadi 50% untuk lansia di atas 80 tahun (Lytras et al., 2022). Berikutnya, sekitar 684 ribu kasus trauma per tahun karena terjatuh. Perihal tersebut menyebabkan jatuh adalah faktor terbesar kematian karena trauma tanpa sengaja, sesudah trauma karena kecelakaan lalu lintas. Kematian karena jatuh biasanya ditemukan di negara yang memiliki penghasilan menengah ke bawah dengan total lebih dari 80%, selanjutnya 60% kematian ini terjadi di wilayah Pasifik Barat dan Asia Tenggara. Di Indonesia, 49,4% prevalensi jatuh terjadi pada seseorang berusia diatas 55 tahun dan 67,1% usianya >65 tahun (Kemenkes RI, 2022)

Walaupun tidak serius, terjadi sekitar 37,3 juta kasus jatuh cukup parah setiap tahun yang membutuhkan penanganan medis. Secara global, jatuh menyebabkan 38 juta DALY (disability-adjusted life years), dan menyebabkan bertambahnya kehidupan dengan disabilitas dibanding gabungan antara kecelakaan transportasi, tenggelam, luka bakar, dan keracunan. Seseorang yang jatuh lalu cacat, khususnya lansia, ada pada ukuran besar untuk perawatan dan pelembagaan jangka panjang berikutnya (WHO, 2021).

Penurunan keseimbangan pada lansia bisa menjadi lebih baik melalui pemberian latihan misalnya latihan keseimbangan fisik yang bisa dilaksanakan untuk mencegah risiko jatuh pada lansia. *Balance Exercise* merupakan latihan fisik yang dapat menambah keseimbangan tubuh pada lansia (Priyanto et al., 2019). *Balance Exercise* memerlukan waktu 30 menit yang dilaksanakan sebanyak 2 kali dalam 1 minggu selama 3 minggu. Gerakan *Balance Exercise* mencakup *Single Leg Side*, *Plantar Fleksi*, *Fleksi Panggul*, *Fleksi lutut*, *Ekstensi Panggul*. Latihan ini sangat membantu menjaga kestabilan tubuh, sehingga dapat mencegah lansia terjatuh (Hermilasari, 2019).

Hal ini di perkuat pada penelitian Kharisma (2018), bahwa terapi *Balance Exercise* efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh yang di ukur menggunakan instrument ceklist MMT (*Manual Muscle Testing*), sebelum melaksanakan *Balance Exercise* kekuatan otot yang nilainya 3 sebanyak 16 responden atau sekitar 51,6%, sesudah dilakukan tindakan kekuatan otot berkurang

menjadi 12 responden atau sekitar 38,7%, dan kekuatan otot nilai 4 sebanyak 11 responden atau 35,5%. Dapat dinyatakan bahwa pengaruh terapi *Balance Exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot berhasil (Saraswati et al., 2022).

Dari penjelasan tersebut, penulis memiliki ketertarikan mengkaji *Terapi Balance Exercise* sebagai salah satu terapi yang bermanfaat bagi lansia dengan risiko jatuh. *Terapi Balance Exercise* membantu meningkatkan kekuatan otot ekstermitas bawah (kaki) serta meningkatkan sistem keseimbangan tubuh. *Terapi Balance Exercise* ini membantu mempertahankan tubuh agar seimbang sehingga mengurangi terjadinya risiko jatuh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka perumusan masalah pada penelitian ini yakni “Bagaimana gambaran Asuhan Keperawatan tentang Keefektifan Terapi *Balance Exercise* terhadap Pemenuhan Keamanan dan Proteksi pada Lansia”?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Menggambarkan Asuhan Keperawatan pada Lansia Dengan Risiko Jatuh dalam Pemenuhan Keamanan dan Proteksi

b. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan hasil pengkajian risiko jatuh pada lansia dalam pemenuhan kemanan dan proteksi
2. Mendeskripsikan hasil diagnosa risiko jatuh pada lansia dalam pemenuhan kemanan dan proteksi
3. Mendeskripsikan intervensi keperawatan risiko jatuh pada lansia dalam pemenuhan kemanan dan proteksi
4. Mendeskripsikan implementasi keperawatan risiko jatuh pada lansia dalam pemenuhan kemanan dan proteksi
5. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan risiko jatuh pada lansia dalam pemenuhan kemanan dan proteksi

6. Menjelaskan tanda dan gejala sebelum memberikan asuhan keperawatan melalui latihan *Balance Exercise* pada lansia dengan risiko jatuh dalam pemenuhan keamanan dan proteksi
7. Menjelaskan tanda dan gejala setelah dilakukan asuhan keperawatan melalui latihan *Balance Exercise* pada lansia dengan risiko jatuh dalam pemenuhan keamanan dan proteksi

D. Manfaat Penelitian

a. Untuk Masyarakat

Penelitian ini dimaksudkan mampu menginformasikan masyarakat mengenai latihan keseimbangan pada lansia dan menambah wawasan masyarakat untuk menyelesaikan risiko jatuh pada lansia melalui teknik *Balance Exercise* supaya mengurangi risiko jatuh pada lansia

b. Untuk Pengembangan Ilmu Teknologi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan wawasan ilmu dan teknologi tentang penerapan terapi non farmakologi *Balance Exercise* guna mengurangi risiko jatuh pada lansia

c. Untuk Pembaca

Penulisan ini dimaksudkan bisa meningkatkan wawasan untuk pembaca mengenai mengatasi risiko jatuh pada lansia

d. Untuk Penulis

Penelitian ini dimaksudkan bisa meningkatkan wawasan, meningkatkan kemampuan dalam mengimplementasikan terapi *Balance Exercise* untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Herman, Mk., & Perdana SKM, S. (2023). *Dokumentasi Keperawatan*. Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.
- Aprilia, D., Nurkharistna, M., Jihad, A., & Aisah, S. (2023). *Penerapan Balance Exercise untuk Menurunkan Resiko Jatuh pada Lansia*.
- BPS, B. S. S. (2021). Profil lansia Jawa Tengah 2021. *Badan Statika Sosial BPS Provinsi Jawa Tengah*, 1–67.
- BPS, B. S. S. (2022). Penduduk Menurut Kelompok Umur (Jiwa), 2020-2022. *Badan Statika Sosial BPS Kabupaten Kebumen*.
<https://kebumenkab.bps.go.id/indicator/12/141/1/penduduk-menurut-kelompok-umur.html>
- Donald R Noll. (2019). Management of falls and balance disorders in the elderly. *National Library of Medicine*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23329802/>
- Febriani, S. (2022). Analisis Deskriptif Standar Deviasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 910–913.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/8194>
- Geriatri. (2019). Risiko Jatuh Pada Lansia. *Geriatri Lansia Sehat Bahagia*.
<https://www.geriatri.id/artikel/166/risiko-jatuh-pada-lansia>
- Helwig, N. E., Hong, S., & Hsiao-wecksler, E. T. (n.d.). *WOC Risiko Jatuh pada Lansia*
- Hermilasari, H. (2019). Pengaruh Pemberian Eccentric Strengthening Exercises Terhadap Perubahan Foot Alignment, Malleolus Height Dan Tingkat Agility Pada Pemain Bulu Tangkis Junior Di Kota Makassar. *Nusantara Medical Science Journal*, 4(2), 48. <https://doi.org/10.20956/nmsj.v4i2.6524>
- Ir. Syofian Siregar, M. (2010). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*. RajaGrafindo Persada. <https://www.gramedia.com/products/statistika-deskriptif-untuk->

penelitian?utm_source=literasi&utm_medium=literasibuku&utm_campaign=seo&utm_content=LiterasiRekomendasi

Jeklin, A., Bustamante Farías, Ó., Saludables, P., Para, E., Menores, P. D. E., Violencia, V. D. E., Desde, I., Enfoque, E. L., En, C., Que, T., Obtener, P., Maestra, G. D. E., & Desarrollo, E. N. (2019). Pengaruh Pemberian Statistic Balance Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Lanjut Usia. *Correspondencias & Análisis*, 13(15018), 1–23.

Kemkes RI. (2019). *Lansia Sehat, Lansia Bahagia*. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia#

Kemkes RI. (2022). Laporan Akuntabilitas Kinerja Kegiatan. *Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan*, 50.

Lytras, D., Sykaras, E., Iakovidis, P., Kasimis, K., Myrogiannis, I., & Kottaras, A. (2022). Recording of Falls in Elderly Fallers in Northern Greece and Evaluation of Aging Health-Related Factors and Environmental Safety Associated with Falls: A Cross-Sectional Study. *Occupational Therapy International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/9292673>

Ma, L., Luo, J., Hiramoto, T., Onumata, Y., Manabe, Y., Takaba, H., Corporation, E., Energy, A., Flory, P. J., Æ, Ì, Sato, T., Geometry, R., Analysis, G., Muraki, M., Nakamura, K., Geometry, R., & Analysis, G. (2019). *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part J: Journal of Engineering Tribology*, 224(11), 122–130.

Masinah. (2019). *SOP Balance Exercise*. Masinah. <https://id.scribd.com/doc/309694889/Sop-Balance-Exercise>

Artisha Rizal. (2019). 163110157. *Asuhan Keperawatan pada Lansia Dengan Risiko Jatuh Di Panti Sosial Tersna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin*

Nur'aini, R. D. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian

Arsitektur Dan Perilaku. *INERSIA: LNformasi Dan Ekspose Hasil Riset Teknik Sipil Dan Arsitektur*, 16(1), 92–104.
<https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>

Organización de las Naciones Unidas. (2019). World Population Ageing 2019. In *World Population Ageing 2019*.
http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6

Priyanto, A., Pramuno, P., & Rusliyah. (2019). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lanjut Usia. *Naskah Publikasi*, 6–8.

Prof. Dr. Robert K. Yin. (2020). *Studi Kasus Desain & Metode*. Pt. Rajagrafindo Persada.
https://www.gramedia.com/products/study-kasus-desain-metode?utm_source=literasi&utm_medium=literasibuku&utm_campaign=seo&utm_content=LiterasiRekomendasi

Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162–166. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>

Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42.
<https://doi.org/10.26753/jikk.v18i1.615>

WHO. (2021). *Falls*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>

Wirana Ecy S. (2021). Standar Oprasional Prosedur (SOP) Balance Exercise. -, 2.
<https://id.scribd.com/document/499892336/309694889-Sop-Balance-Exercise>

LAMPIRAN



Lampiran 1 :

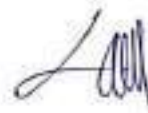
PENJELASAN UNTUK MENGIKUT PENELITIAN (PSP)

Lampiran 1 :

PENJELASAN UNTUK MENGIKUT PENELITIAN (PSP)

1. Kami adalah peneliti yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong Program Studi Keperawatan Program Diploma III dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Keperawatan Risiko Jatuh Di Desa Jatimulyo Kecamatan Petanahan".
2. Tujuan dari penelitian kasus ini adalah dapat memberikan manfaat berupa meningkatkan kekuatan otot pada lansia, penelitian ini akan berlangsung selama tiga minggu.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung lebih kurang 15-20 menit. Cara ini mungkin menimbulkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau Tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap di rahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor Hp: 085802358947.

Peneliti



Inka Nur Aulia

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 5 :

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

BALANCE EXERCISE

Pengertian	Balance Exercise merupakan suatu latihan khusus untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota gerak ekstermitas bawah dan system vestibular atau system keseimbangan tubuh
Indikasi	Lansia berusia > 60 tahun yang mengalami gangguan keseimbangan atau risiko jatuh
Tujuan	Balance Exercise bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan statis, dinamis, dan aktivitas keseimbangan fungsional melalui peregangan dan kekuatan otot
Tempat	Dapat dilakukan di tempat tinggal klien sesuai dengan kenyamanan klien
Petugas	Mahasiswa
Alat/bahan dan ketentuan latihan	1. Kursi dengan/ tanpa pegangan lengan atau tempat tidur 2. Latihan dilakukan setiap satu minggu 2 kali 3. Lama latihan dilakukan selama 20 menit, dengan pemanasan 5 menit, dan latihan 15 menit
Prosedur Pelaksanaan	A. Tahap Pra Interaksi 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya 2. Menyiapkan alat yang akan dilakukan untuk terapi balance exercise B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan, prosedur, dan waktu pelaksanaan 4. Menanyakan kesiapan klien C. Tahap Kerja

-
1. Lakukan pemanasan dahulu selama 5 menit dengan memutar telapak kaki searah jarum jam dan sebaliknya, dan lakukan hal yang sama pada kaki lainnya
 2. Lakukan gerakan single leg standing sebanyak 5 kali dengan posisi pasien berdiri dan kedua tangan pada dada, mulai gerakan menekuk salah satu lutut ditahan selama 15 detik lalu istirahatkan sebentar.
 3. Lakukan gerakan plantar fleksi sebanyak 8 kali dengan posisi berdiri tegak dan bertumpu pada kursi, lalu berjinjit dengan mengangkat tumit setinggi tingginya tahan selama 1 detik lalu istirahatkan sebentar
 4. Lakukan gerakan fleksi panggul sebanyak 8 kali dengan posisi berdiri secara tegak dengan bertumpu pada kursi, lalu menekuk lutut ke arah depan hingga lurus dengan paha tahan selama 1 detik lalu istirahatkan sebentar
 5. Lakukan gerakan fleksi lutut sebanyak 8 kali dengan posisi berdiri secara tegak dengan bertumpu pada kursi, lalu menekuk lutut setinggi mungkin ke arah belakang tahan selama 1 detik lalu istirahatkan sebentar

D. Tahapa Terminasi

1. Melakukan evaluasi tindakan
2. Melakukan kontrak untuk melakukan terapi balance exercise selanjutnya
3. Merapikan alat
4. Berpamitan

Lampiran 6 :

DOKUMENTASI HASIL PENERAPAN TERAPI BALANCE EXERCISE



Penerapan Terapi Balance Exercise Pada Klien 1



Penerapan Terapi Balance Exercise Pada Klien 2



Penerapan Terapi Balance Exercise Pada Klien 3



Lampiran 7 :

LINK VIDIO LANGKAH LANGKAH TERAPI BALANCE EXERCISE

Link Video : <https://youtu.be/N-M6VaenJqE?si=MNm2DX40gCmWPtaQ>



Lampiran 8 :

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

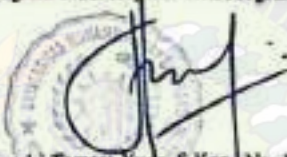
NAMA MAHASISWA : Intan Nur Aulia
NIM/NPM : 2021010042
NAMA PEMBIMBING : Hendri Tamara Yuda, S.Kep, Ns, M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	Rabu, 11 Oktober 2023	Konsul Judul		
2.	Senin, 16 Oktober 2023	Konsul BAB I		
3.	Jumat, 23 Oktober 2023	Revisi BAB I		
4.	Senin, 6 November 2023	Acc BAB I dan konsul BAB II		
5.	Rabu, 8 November 2023	Revisi BAB II		
6.	Kamis, 16 November 2023	Acc BAB II dan konsul BAB III		
7.	Sabtu, 18 November 2023	Acc sidang proposal		
8.	Jumat, 12 Maret 2024	Konsul askep Ellen Priclaan		
9.	Rabu, 27 Maret 2024	Acc Askep dan konsul BAB IV dan V		

Universitas Muhammadiyah Gombong

10.	Sabtu, 6 April 2024	Konsul Revisi BAB IV, V, dan ACC BAB IV, V.		
11.	Kamis, 25 April 2024	Konsul Abstrak		
12.	Kamis, 25 April 2024	ACC Abstrak		
13.	Senin, 29 April 2024	Konsul PPT		
14.	Senin, 30 April 2024	ACC PPT		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III


(Hendri Tamara Yuda, S.Kep, Ns., M.Kep)



Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 9 :

LEMBAR KONSULTASI ABSTRAK



PROGRAM STUDI PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2023/2024

LEMBAR KONSULTASI ABSTRAK KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Inka Nur Aulia
NIM : 2021010042
Nama Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	Senin, 25 Juni 2024	Konsul Abstrak		
2	Rabu, 3 Juli 2024	Konsul Abstrak		
3	Kamis, 4 Juli 2024	Acc Abstrak		

Mengetahui

Ketua Program Studi Program Diploma III

(Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep)

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 10 :

SIMILARITY

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 672433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unmugo.ac.id/ E-mail : lib.unmugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini sudah lolos uji cek similarity/plagiasi:

Judul : ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KEPERAWATAN
RISIKO JATUH DI DESA JATIMULYO DEKATAN PETAKAHAN

Nama : IYKA MAULIA
NIM : 2021010092
Program Studi : DS keperawatan
Hasil Cek : 23%

Gombong, 23 APRIL 2024

Pustakawan



(Desy Sektiyandari, M.A.)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)