



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK TERAPI JALAN
TANDEM PADA KLIEN DENGAN RISIKO JATUH DI DESA
SELOKERTO KECAMATAN SEMPOR KABUPATEN KEBUMEN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun oleh:

RINA WARKHAMNI MUBAROKAH

A31801257

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG**

2019



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK TERAPI JALAN
TANDEM PADA KLIEN DENGAN RISIKO JATUH DI DESA
SELOKERTO KECAMATAN SEMPOR KABUPATEN KEBUMEN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun oleh:

RINA WARKHAMNI MUBAROKAH

A31801257

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK TERAPI JALAN TANDEM PADA KLIEN DENGAN RISIKO JATUH DI DESA SELOKERTO KECAMATAN SEMPOR KABUPATEN KEBUMEN

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Untuk diujikan pada tanggal 25 Mei 2019

Pembimbing 1



(Ernawati, M. Kep.)

Pembimbing 2



(Eny Retno, S. Kep MM.)

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



(Eka Riyanti, M. Kep. Sp. Mat.)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Rina Wakhamni Mubarakah

NIM : A31801257

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul KIA-N : Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Terapi Jalan
Tandem Pada Klien Dengan Risiko Jatuh Di Desa
Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 25 Mei 2019

DEWAN PENGUJI

Penguji 1

Ernawati, M. Kep.

(.....)

Penguji 2

Eny Retno, S. Kep., MM.

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



(Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Mat.)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menyatakan bahwa dalam Karya Ilmiah Akhir Ners yang Saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan Saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditukis atau diterbitkan oleh oranglain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini hasil jiplakan, maka Saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 25 Mei 2019

Yang Membuat Pernyataan



(Rina Warkhamni Mubarakah)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik STIKes Muhammadiyah Gombong Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rina Warkhamni Mubarakah
NIM : A31801257
Program studi : Profesi Ners
Jenis karya : Karya Ilmiah Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah Saya yang berjudul:

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK TERAPI JALAN
TANDEM PADA KLIEN DENGAN RISIKO JATUH DI DESA SELOKERTO
KECAMATAN SEMPOR KABUPATEN KEBUMEN**

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini Saa buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal 25 Mei 2019



(Rina Warkhamni Mubarakah)

**Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong
KTAN, Mei 2019**

Rina Warkhamni Mubarakah¹⁾, Ernawati²⁾, Eny Retno³⁾

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK TERAPI JALAN TANDEM
PADA KLIEN DENGAN RISIKO JATUH DI DESA SELOKERTO KECAMATAN
SEMPOR KABUPATEN KEBUMEN**

ABSTRAK

Latar Belakang : Lanjut usia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Di Desa Selokerto terdapat 590 lansia. Lansia memiliki masalah kesehatan akibat perubahan fisiologis tubuh. Perubahan ketidakseimbangan tubuh sering terjadi dan menimbulkan insiden jatuh pada lansia. Untuk mencegah cedera akibat jatuh perlu adanya latihan keseimbangan tubuh dengan cara terapi jalan tandem.

Tujuan : Menguraikan hasil analisis asuhan keperawatan gerontik terapi jalan tandem pada klien dengan risiko jatuh di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

Hasil asuhan keperawatan : Klien 3 lansia dengan rata-rata usia 60-70 tahun, jenis kelamin perempuan, hasil nilai *screening fall Time-up and Go (TUG) Test* didapatkan ketiga lansia mengalami risiko jatuh sedang dengan skor 11-19 detik, diagnosa keperawatan prioritas risiko jatuh, intervensi yang dilakukan yaitu latihan terapi jalan tandem dengan hasil nilai *screening fall Time-up and Go (TUG) Test* mengalami penurunan nilai 2-3 detik.

Kesimpulan: Jalan tandem dapat menurunkan nilai *screening fall Time-up and Go (TUG) Test* pada lansia dengan risiko jatuh sedang menjadi risiko jatuh rendah.

Rekomendasi : Diharapkan bagi keluarga dan petugas kesehatan dapat memotivasi lansia melakukan terapi jalan tandem untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mencegah risiko jatuh.

Kata Kunci : *risiko jatuh, terapi jalan tandem*

Nursing Study Program
Muhammadiyah Health Sciences Institute Of Gombong
Final Scientific Paper Of Nursing, May 2019
Rina Warkhamni Mubarakah¹⁾, Ernawati²⁾, Eny Retno³⁾

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR GERONTIC TANDEM ROAD
THERAPY FOR CLIENTS OF FALL-RISK AT SELOKERTO VILLAGE
SEMPOR KEBUMEN**

ABSTRACT

Background: We can say that being elder is the final stage of development in human cycle of life. There are 9 senior citizens who have health problems due to physiological changes in the body. Body imbalance often causes and causes the fall. The event injuries due to falls, then need to maintain their body balance by tandem road therapy.

Objective: Describing the results of analysis of nursing care for gerontic tandem road therapy for fall-risk clients in Selokerto Sempor Kebumen.

Results of nursing care: 3 elderly clients with an average 60-70 years, female sex, the result of the *screening fall Time-up and Go (TUG) Test* obtained by the 3 elderly at moderate risk of falling with score 11-19 seconds, priority nursing diagnoses fall risk, interventions carried out namely tandem road therapy exercise with result the *screening fall Time-up and Go (TUG) Test* has decreased 2-3 seconds.

Conclusion: Tandem road therapy can reduce value of the *Screening fall time and Go (TUG) Test* in the elderly with a moderate risk of falling into a low risk of falling.

Recommendation: The follow-up plan is that it is advisable for family and health workers to motivate the elderly to do tandem road therapy to keep their body balance of fall-risk.

Keywords: *fall-risk, tandem road therapy*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Terapi Jalan Tandem Pada Klien Dengan Resiko Jatuh Di Desa Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen”. Shalawat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW sehingga peneliti mendapat kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sehubungan dengan itu penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Saroni dan Ibu Tuminah Orangtua yang sangat Saya cintai, yang telah memberikan segalanya untuk Saya.
2. Ari Eva Suryani dan Ilham Aji Kurniaan Kakak dan Adik yang selalu menjadi penyemangat.
3. Vega Aditya Putra yang selalu menyemangati, mengajarkan arti perjuangan, kesabaran, dan tidak kenal lelah dalam menemani step by step perjuangan ini.
4. Herniyatun M. Kep., Sp. Mat., selaku Ketua STIKes Muhammadiyah Gombong.
5. Isma Yuniar M. Kep., selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong.
6. Ernawati M. Kep., selaku Dosen Pembimbing I yang telah senantiasa berkenan untuk memberikan bimbingan dan pengarahan.
7. Eny Retno S. Kep., MM., selaku Dosen Pembimbing II yang telah senantiasa berkenan untuk memberikan bimbingan dan pengarahan.
8. Marsito M. Kep. Sp. Kom., selaku Dosen Penguji yang telah senantiasa berkenan untuk memberikan bimbingan dan pengarahan.
9. Teman-teman seperjuangan Profesi Ners angkatan tahun 2018 yang selalu bersama sampai Kita dapat menyelesaikan tugas akhir. Semoga segala ilmu

yang didapat bisa mengantarkan Kita menjadi orang sukses yang berguna bagi Nusa, Bangsa dan Agama. Amin.

Akhir kata, semoga Karya Tulis Akhir Ners ini bermanfaat untuk Peneliti dan Pembaca pada umumnya. Amin .

Gombong, 25 Mei 2019

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Lansia dan Keseimbangan	6
a. Definisi	6
b. Batasan Karakteristik	7
c. Perubahan Fisiologi Lansia	7
d. Keseimbangan Postural	9
e. Fisiologi Keseimbangan	11
f. Gangguan Keseimbangan Lansia	12
g. Penanganan Resiko Jatuh	12

2.2 Resiko Jatuh	15
a. Definisi	15
b. Batasan Karakteristik	15
c. Faktor Penyebab.....	16
2.3 Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori	17
a. Fokus Pengkajian	17
b. Diagnosa Keperawatan	18
c. Intervensi Keperawatan	20
d. Implementasi Keperawatan	21
e. Evaluasi	22
2.4 Jalan Tandem	
a. Definisi	23
b. Tujuan	23
c. Manfaat	23
d. Keefektifan Jalan Tandem Terhadap Penurunan Resiko Jatuh	23
e. Mekanisme Jalan Tandem Meningkatkan Keseimbangan Tubuh	24
f. Teknik Pelaksanaa Jalan Tandem	25
2.5 Kerangka Konsep	28
 BAB III PEMBAHASAN	
3.1 Desain Karya Tulis Akhir Ners	29
3.2 Subyek Studi Kasus	29
3.3 Fokus Studi Kasus	30
3.4 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	30
3.5 Definisi Operasional	30
3.6 Instrumen Studi Kasus	31
3.7 Metode Pengumpulan Data	32
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	33
3.9 Etika Studi Kasus	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Profil Lahan Praktik	36
4.2 Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan	37
4.3 Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan	46
4.4 Pembahasan	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	56
----------------------	----

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 3.5.1 Definisi Operasional	30
Tabel 4.2.1 Pengkajian Jatuh <i>screening fall Time up and Go (TUG) Test</i>	40
Tabel 4.2.2 Implementasi Terapi Jalan Tandem	45
Tabel 4.4.1 Hasil Tindakan Keperawatan dengan Terapi Jalan Tandem	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4.1	25
Gambar 2.4.2	26
Gambar 2.4.3	26



LAMPIRAN

Lampiran 1 Asuhan Keperawatan

Lampiran 2 Surat Permohonan Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian

Lampiran 3 Surat Pernyataan Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian

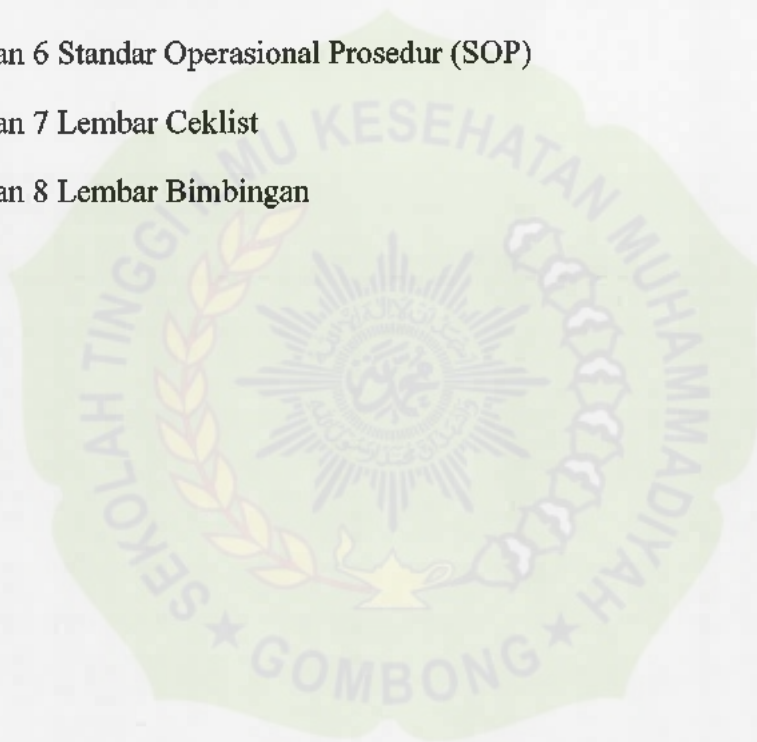
Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 5 Lembar Observasi

Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 7 Lembar Ceklist

Lampiran 8 Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. WHO (*World Health Organization*) membagi lanjut usia menurut tingkatan usia lansia yakni usia pertengahan (45-59 tahun), usia lanjut (60-74 tahun), usia lanjut tua (75-84 tahun), usia sangat tua (>84 tahun) (Notoatmodjo, 2007). Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015).

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang didunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015).

Di negara berkembang, jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas diperkirakan meningkat menjadi 20% antara tahun 2015–2050. Indonesia berada di urutan keempat, setelah China, India, Jepang. Pada tahun 2005 jumlah lansia Indonesia sudah berkisar 19.9 juta jiwa (8.48 %) dan meningkat menjadi 24 juta jiwa atau (9.77 %) dari total penduduk pada tahun 2010 dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4 %

(Henriwati, 2008). Sebaran lansia menurut provinsi, presentasi penduduk lansia diatas 10% jumlah lansia tertinggi berada di provinsi DI Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40) dan Jawa Tengah (10,34%) (Rhosma, 2014). Bertambahnya jumlah lansia sejalan dengan peningkatan angka harapan hidup. Angka harapan hidup di Indonesia pada tahun 2010-2015 mencapai 70,1 tahun.

Jawa Tengah merupakan salah satu dari tujuh provinsi di Indonesia yang berpenduduk dengan struktur tua. Sesuai dengan data dari BPS Provinsi Jawa Tengah, jumlah penduduk Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 tercatat sebesar 16.750.898 jiwa dan 7,8% diantaranya adalah penduduk berusia tua (> 60 tahun). Jumlah tersebut diperkirakan akan bertambah seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Usia harapan hidup di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 adalah 73,96 tahun, sehingga pembangunan infrastruktur harus mempertimbangkan keramahan bagi lansia. Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2015, Provinsi Jawa Tengah jumlah lansia (60-70 tahun keatas) berdasarkan umur dan jenis kelamin sebanyak 3.983.203 jiwa dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 1.850.841 jiwa dan jumlah lansia perempuan sebanyak 2.132.362 jiwa.

Ditinjau dari persebaran penduduknya, penduduk terbanyak di Kecamatan Kebumen, yaitu sebesar 10,24% dan penduduk paling sedikit di kecamatan Padureso sebesar 1,13% dari seluruh penduduk Kabupaten Kebumen. Dilihat menurut kelompok umur, penduduk 65 tahun keatas atau golongan lanjut usia tercatat sebanyak 118.552 jiwa (9,97), sedangkan angka harapan hidup di Kabupaten Kebumen 72,67 tahun (BPS, 2014). Didapatkan data dari Puskesmas Sempor 1 jumlah Lansia di Kecamatan Sempor berjumlah 1.966 jiwa, dengan Lansia terbanyak di Desa Tunjungseto berjumlah 352 jiwa sedangkan, di Desa Selokerto tercatat 208 jiwa lansia (10,5%).

Proses menua merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan

lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia. Untuk itu diharapkan lansia bisa memiliki kualitas hidup yang baik dan bisa hidup mandiri sehingga mengurangi angka ketergantungan (Yuliati, dkk., 2014).

Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal yaitu penurunan massa dan tonus otot, serat otot berkurang ukurannya. Kekuatan otot berkurang sebanding dengan penurunan massa otot (Potter & Perry, 2008). Tulang kehilangan densitas (cairan) dan semakin rapuh, kekuatan dan stabilitas tulang menurun, terjadi kifosis, gangguan gaya berjalan, tendon mengerut dan mengalami sklerosis, atrofi serabut otot, serabut otot mengecil sehingga gerakan menjadi lamban, otot kram dan menjadi tremor, aliran darah ke otot berkurang sejalan dengan proses menua. Semua perubahan tersebut dapat mengakibatkan kelambatan dalam gerak, langkah kaki yang pendek, kekuatan otot menurun terutama ekstremitas bawah (Darmojo, 2010). Kaki tidak dapat menapak dengan kulit dan cenderung mudah goyah, lansia menjadi lambat menginspirasi bila terjadi gangguan terpeleasett, tersandung, mengalami gangguan keseimbangan dan akhirnya beresiko jatuh.

Pencegahan Resiko Jatuh berdasarkan atas faktor penyebab jatuh, seperti: neuromuskular, muskuloskeletal, penyakit yang sedang diderita, pengobatan yang sedang dijalani, gangguan keseimbangan dan gaya berjalan, gangguan visual ataupun faktor lingkungan. Pencegahannya dengan latihan fisik, manajemen obat-obatan, modifikasi lingkungan, memperbaiki kebiasaan lansia, alas kaki dan alat bantu jalan. Maka dari itu peneliti akan menggunakan salah satu pencegahan Resiko Jatuh yaitu dengan latihan fisik. Latihan fisik disini ada beberapa macamnya yaitu ankle strategy exercise, balance exercise, core stability dan jalan tandem. Salah satu bentuk pelayanan fisioterapi terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia adalah dengan memberikan latihan yang bersifat teratur dan terarah, oleh karena itu untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia diberikan dengan latihan menggunakan latihan jalan tandem.

Jalan tandem (tandem stance) merupakan suatu tes dan juga latihan yang dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh 3 meter, latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi resiko jatuh pada lansia. Merupakan salah satu dari jenis latihan keseimbangan (balance exercise) yang melibatkan proprioseptif terhadap kestabilan tubuh (Nugrahani, 2014). Terdapat 3 jenis terapi *jalan tandem*, yaitu kedua kaki bersampingan, semi tandem standing dan full tandem standing. Pada penelitian ini peneliti menggunakan full tandem standing karena menurut penelitian dari Nugrahani (2014) didapatkan hasil full tandem standing lebih baik daripada latihan swiss ball yang mendapatkan hasil peningkatan kecepatan berjalan sebesar 33,17% sedangkan latihan sissball mendapatkan hasil peningkatan kecepatan berjalan sebesar 15,64%.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk memberikan asuhan keperawatan gerontik terapi jalan tandem pada klien dengan Resiko Jatuh di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan masalah adakah pengaruh terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

1.3 Tujuan

a. Tujuan Umum

Menguraikan hasil analisis asuhan keperawatan gerontik terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

b. Tujuan Khusus

- 1) Memaparkan hasil pengkajian gerontik terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh.

- 2) Memaparkan hasil analisa data gerontik terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh.
- 3) Memaparkan hasil diagnosa gerontik terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh.
- 4) Memaparkan implementasi gerontik terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh.
- 5) Memaparkan evaluasi gerontik terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh.
- 6) Memaparkan hasil analisis inovasi tindakan keperawatan gerontik terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh.

1.4 Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Menambah keluasan ilmu dibidang keperawatan gerontik tentang terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh.

b. Manfaat Praktis

1) Rumah sakit/ puskesmas

Dapat mengoptimalkan implementasi keperawatan gerontik dengan pengobatan non farmakologi secara maksimal dan efektif dalam mencegah klien dengan resiko jatuh.

2) Masyarakat/ pasien

Dapat menambah pengetahuan serta wawasan klien dan keluarga tentang cara mencegah resiko jatuh pada lansia dengan terapi jalan tandem.

3) Penulis

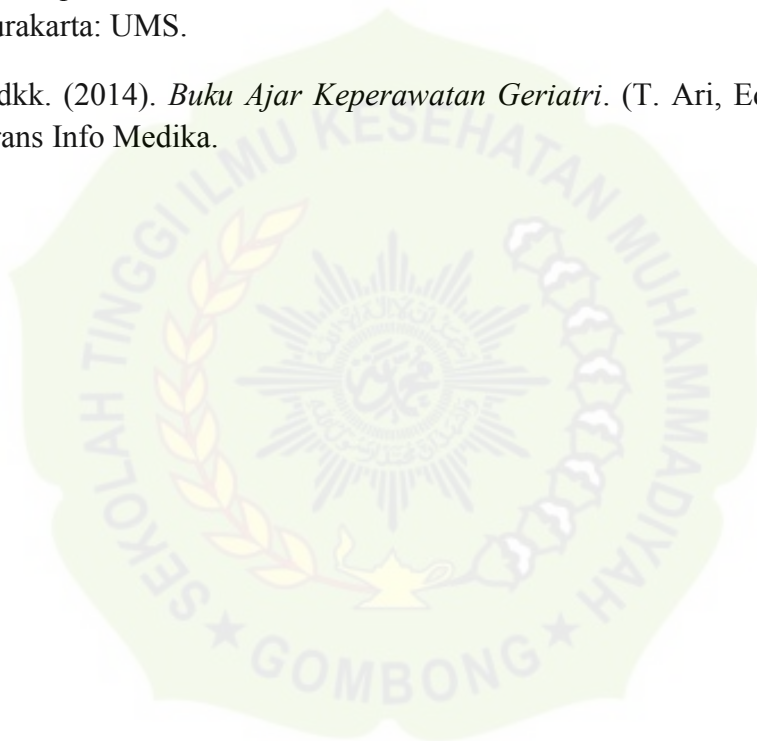
Menjadi sarana peneliti untuk mengembangkan pengetahuan dalam keilmuan keperawatan gerontik khususnya tentang terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Jawa Tengah Dalam Angka 2015*. Semarang: Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah.
- Batson et al. (2009). *Update on proprioception*. *Journal Dance Medicine & Sciener*.13(2): 35-41.
- Carolina. (2016). *Pengaruh Latihan Jalan Tandem (tandem stance) Terhadap Peningkatan Keseimbangan Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia*. Surakarta: UMS.
- Carpenito, Lynda Juall. (2007). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Edisi 10, Alih Bahasa Yasmin Asih, S. Kep., Jakarta: EGC.
- Chang et al. (2009). *Postural Responses in Various Bases of Support and Visual United Stated*: Lippincott Williams and Wilkins.
- Darmojo, Boedhi. (2010). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Effendi, F & Makhfudi. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Guyton AC, Hall JE. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC.
- Henniwati. (2008). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Aceh Timur*. USU. Jurnal.
- Herdman T. (2018). *Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2010). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.

- Kusyanti, Eni. (2003). *Keterampilan dan Prosedur Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC.
- Maryam, S. (2009). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Masu Y, Muramatsu K. Hayashi N. (2014). Characteristics of Sway in the Center of Gravity of Badminton Players. *Journal of Physical Therapy Science*. 26 (11): 1671-74.
- Nilam. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan Jalan Tandem dan Gaze Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Lansia di Posyandu Lansia Uswatun Hasanah Pundung*. Yogyakarta: UNISA.
- Noohu et al. (2014). Relevance of Balance Measurement tools and Balance Training for All Prevention in Older Adults. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*. 5(2): 31-5.
- Notoatmodjo. (2012). *Prosedur Penelitian dan Waktu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugrahani, P.N. (2014). *Latihan Jalan Tandem Lebih Baik Daripada Latihan Dengan Menggunakan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Keseimbangan Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia (LANSLA)*. *Jurnal Fisioterapi*, Volume 14, Nomor 2, Oktober 2014.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P. A, Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Prasad S, Galetta SL. (2011). *Anatomy Physiology of the Afferent Visual System*. *Handbook of Clinical Neurology*. 102: 3-19.
- Setiati S, Laksmi P. (2009). *Gangguan Keseimbangan, Jatuh dan Fraktur*. *Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi 5. Jakarta: Interna Publishing.
- Sherwood L. (2012). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Sri, R. (2018). *Pengaruh Latihan Jalan Tandem Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Luwang Gatak Sukoharjo*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Watson MA, Black FO. (2008). *The Human Balance System: A Complex Coordination of Central and Peripheral System*. Vestibular Disorder Association. 1-5.
- World Health Organization. (2015). Lanjut Usia
- Willis J. (2007). *The Somatosensory System, with Emphasis on Structures Important for Pain*. Brain Research Reviews. 55: 297-313.
- Wulandari. (2014). *Pengaruh Keseimbangan Postural Terhadap Aktivitas Kehidupan Sehari-hari Pada Lansia di Daerah Pedesaan dan Perkotaan*. Surakarta: UMS.
- Yuliati dkk. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Geriatri*. (T. Ari, Ed). Jakarta: CV Trans Info Medika.



LAMPIRAN



Lampiran 2

SURAT PERMOHONAN UNTUK BERPARTISIPASI SEBAGAI REPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Saya :

Nama penelitian : Rina Warkhamni Mubarakah
Alamat : Desa Ayah RT/04 RW/02, Kec. Ayah, Kab. Kebumen
Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan STIKES
Muhammadiyah Gombong
Nomor kontak : 081227497040

Dengan ini mengajukan permohonan kepada ibu/bapak/wali untuk bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Terapi Jalan Tandem Pada Klien Dengan Resiko Jatuh Di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Ada tidaknya Pengaruh terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh. Adapun manfaat penelitian bagi klien yaitu dapat mencegah resiko jatuh pada lansia.

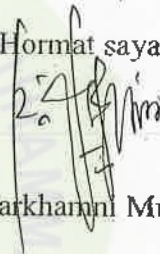
Tindakan yang diberikan adalah dengan melakukan pengukuran keseimbangan tubuh pada lansia sebelum dan setelah dilakukan terapi jalan tandem.

Apabila selama melakukan latihan lansia merasa tidak nyaman, kelelahan atau kemungkinan terjadi cedera, maka pelaksanaan segera dihentikan dan akan dilakukan penanganan sebagaimana mestinya. Ibu/bapak berhak untuk tidak bersedia mengikuti kegiatan dalam penelitian ini. Jika selama kegiatan penelitian ini dirasakan ada ketidaknyamanan, ibu/bapak dan bayi boleh untuk tidak meneruskan berpartisipasi dalam penelitian ini. Yang akan menjelaskan penelitian

ini adalah peneliti, dijelaskan sebelum dilakukan tindakan perlakuan, tempat memberikan penjelasannya di masing-masing rumah klien, yang akan menandatangani lanisa tersebut atau wali. Peneliti menjaga kerahasiaan responden dengan memberikan kode pada nama responden dan hasil dari pengukuran keseimbangan tidak disebarluaskan hanya untuk peneliti. Demikian permohonan ini saya ajukan, akan kesediaan ibu/bapak saya ucapkan terima kasih.

Gombong, 04 Februari 2019

Hormat saya



Rina Warkhamni Mubarakah



Lampiran 2

SURAT PERMOHONAN UNTUK BERPARTISIPASI SEBAGAI REPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Saya :

Nama penelitian : Rina Warkhamni Mubarakah

Alamat : Desa Ayah RT/04 RW/02, Kec. Ayah, Kab. Kebumen

Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan STIKES
Muhammadiyah Gombong

Nomor kontak : 081227497040

Dengan ini mengajukan permohonan kepada ibu/bapak/wali untuk bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Terapi Jalan Tandem Pada Klien Dengan Resiko Jatuh Di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Ada tidaknya Pengaruh terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh. Adapun manfaat penelitian bagi klien yaitu dapat mencegah resiko jatuh pada lansia.

Tindakan yang diberikan adalah dengan melakukan pengukuran keseimbangan tubuh pada lansia sebelum dan setelah dilakukan terapi jalan tandem.

Apabila selama melakukan latihan lansia merasa tidak nyaman, kelelahan atau kemungkinan terjadi cedera, maka pelaksanaan segera dihentikan dan akan dilakukan penanganan sebagaimana mestinya. Ibu/bapak berhak untuk tidak bersedia mengikuti kegiatan dalam penelitian ini. Jika selama kegiatan penelitian ini dirasakan ada ketidaknyamanan, ibu/bapak dan bayi boleh untuk tidak meneruskan berpartisipasi dalam penelitian ini. Yang akan menjelaskan penelitian

ini adalah peneliti, dijelaskan sebelum dilakukan tindakan perlakuan, tempat memberikan penjelasannya di masing-masing rumah klien, yang akan menandatangani lanisa tersebut atau wali. Peneliti menjaga kerahasiaan responden dengan memberikan kode pada nama responden dan hasil dari pengukuran keseimbangan tidak disebarluaskan hanya untuk peneliti. Demikian permohonan ini saya ajukan, akan kesediaan ibu/bapak saya ucapkan terima kasih.

Gombong, 04 Februari 2019

Hormat saya

Rina Warkhamni Mubarakah



Lampiran 2

SURAT PERMOHONAN UNTUK BERPARTISIPASI SEBAGAI REPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Saya :

Nama penelitian : Rina Warkhamni Mubarakah
Alamat : Desa Ayah RT/04 RW/02, Kec. Ayah, Kab. Kebumen
Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan STIKES
Muhammadiyah Gombong
Nomor kontak : 081227497040

Dengan ini mengajukan permohonan kepada ibu/bapak/wali untuk bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Terapi Jalan Tandem Pada Klien Dengan Resiko Jatuh Di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Ada tidaknya Pengaruh terapi jalan tandem pada klien dengan resiko jatuh. Adapun manfaat penelitian bagi klien yaitu dapat mencegah resiko jatuh pada lansia.

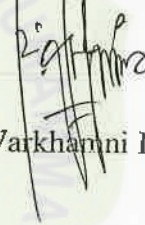
Tindakan yang diberikan adalah dengan melakukan pengukuran keseimbangan tubuh pada lansia sebelum dan setelah dilakukan terapi jalan tandem.

Apabila selama melakukan latihan lansia merasa tidak nyaman, kelelahan atau kemungkinan terjadi cedera, maka pelaksanaan segera dihentikan dan akan dilakukan penanganan sebagaimana mestinya. Ibu/bapak berhak untuk tidak bersedia mengikuti kegiatan dalam penelitian ini. Jika selama kegiatan penelitian ini dirasakan ada ketidaknyamanan, ibu/bapak dan bayi boleh untuk tidak meneruskan berpartisipasi dalam penelitian ini. Yang akan menjelaskan penelitian

ini adalah peneliti, dijelaskan sebelum dilakukan tindakan perlakuan, tempat memberikan penjelasannya di masing-masing rumah klien, yang akan menandatangani lanisa tersebut atau wali. Peneliti menjaga kerahasiaan responden dengan memberikan kode pada nama responden dan hasil dari pengukuran keseimbangan tidak disebarluaskan hanya untuk peneliti. Demikian permohonan ini saya ajukan, akan kesediaan ibu/bapak saya ucapkan terima kasih.

Gombong, 04 Februari 2019

Hormat saya



Rina Warkhamni Mubarakah



Lampiran 4

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Rina Warkhamni Mubarakah
Tempat/tanggal lahir : Batanghari, 24 November 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Desa Ayah RT/04 RW/02, Kec. Ayah, Kab.
Kebumen
Alamat Institusi : Jalan Yos Sudarso 461 Gombong

B. Latar Belakang Pendidikan

1. TK Melati (2001 - 2002)
2. SD Negeri 02 Candirenggo (2002 - 2008)
3. MTs Negeri Nusawungu (2008 - 2011)
4. MA Negeri Kebumen 2 (2011 - 2014)
5. STIKes Muhammadiyah Gombong (2014 - sekarang)

Lampiran 6

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
JALAN TANDEM**

1	Pengertian	Latihan yang dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh 3 meter (dapat dimodifikasi). Teknik latihan jalan tandem merupakan salah satu dari jenis latihan keseimbangan yang berpengaruh pada kestabilan tubuh.
2	Tujuan	Teknik latihan jalan tandem bertujuan untuk melatih sikap atau posisi tubuh, mengontrol keseimbangan, koordinasi otot dan gerakan tubuh.
3	Manfaat	Meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral mengurangi risiko jatuh pada lansia.
4	Hal yang perlu diperhatikan	1. Latihan pertama kali harus didampingi oleh instruktur 2. Lansia melakukan latihan tanpa alas kaki 3. Lansia tidak boleh menggunakan tongkat/ alat bantu 4. Lansia boleh memegang kursi atau tembok sebagai pijakan ketika lansia mencoba untuk menyeimbangkan badannya 5. Setiap gerakan pada latihan jalan tandem dilakukan selama 10 detik atau semampunya
5	Langkah-langkah	Persiapan pasien : Responden diberi penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan. Pelaksanaan : 1. Responden berdiri tanpa menggunakan alas kaki 2. Kedua kaki bersampingan dengan cara merapatkan kedua kakinya dan berdiri tegak selama 10 detik atau semampunya klien dapat sambil menggerak-gerakkan kepala ke kiri, kanan, atas, dan bawah. 3. Meletakan tumit kaki di sebelah ibu jari kaki sebelahnya dan bertahan selama 10 detik atau semampunya 4. Letakkan tumit kaki di ujung ibu jari kaki

✓
persiapan
tindakan

	sebelahnya. Selama 10 detik klien dapat sambil menggerak-gerakkan kepala ke kiri, kanan, atas, dan bawah. 5. Klien kemudian berjalan lurus dipandu oleh instruktur. 6. Subjek diminta untuk berjalan maju pada jalur (satu garis lurus) dengan menempatkan kaki kanan menyentuh tumit kaki kiri dan berjalan sejauh 3-6 meter. 7. Lakukan sebanyak 10 kali kemudian istirahat.
--	--



LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Rina Warkhamni Mubarakah

NIM : A31801257

Pembimbing : I. Ernawati, M. Kep.

Tanggal Bimbingan	Kegiatan	Paraf
Senin, 17/12/18	KONSUL TEMA	
Selasa, 25/12/18	KONSUL BAB I	
Kamis, 03/01/19	KONSUL BAB II, III	
Jum'at, 11/01/19	REVISI BAB III	
Senin, 14/01/19	ACC	