



**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN MASALAH RISIKO
JATUH DI DESA SIDOAGUNG KECAMATAN
SRUWENG KABUPATEN KEBUMEN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

Disusun Oleh :

TRI WAHYUNINGSIH, S.Kep

A31801187

PEMINATAN KEPERAWATAN GERONTIK

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

2018

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Tri Wahyuningsih, S.Kep

NIM : A31801187

Tanda Tangan



Tanggal

16 Maret 2019

HALAMAN PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA KLIEN DENGAN
PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR RESIKO JATUH DI WILAYAH
KECAMATAN SRUWENG KABUPATEN KEBUMEN**

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat Untuk diujikan pada
tanggal 16 Maret 2019

Pembimbing 1



(Ernawati, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan



(Isma Yuniar, S.Kep.Ns. M.Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Tri Wahyuningsih, S. Kep

NIM : A31801187

Program Studi : Profesi Ners Keperawatan

Judul KIA-N : Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Risiko Jatuh di
Desa Sidoagung Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratanyang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Ners Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong

DEWAN PENGUJI

Penguji 1



(Marsito, M. Kep.Sp.Kom.)

Penguji 2



(Ernawati, M. Kep.)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 16 Maret 2019

KATA PENGANTAR

Syukur *alhamdulillah*, Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Risiko Jatuh di Desa Sidoagung Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen”, dapat penulis selesaikan dengan lancar tanpa halangan yang berarti.

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

1. Suami tercinta Kukuh Koen Winaryanto dan anaku tersayang, Bryan Bayu Rizaldi N yang telah memberikan dukungan dan semangat hidup.
2. Kedua orang tua tercinta Kemin Minardjo dan Sayem yang telah memberikan doa restu sehingga bisa menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
3. Hj.Herniyatun, M. Kep.,Sp.Mat. selaku Ketua STIKes Muhammadiyah Gombong.
4. Isma Yuniar, M.Kep. selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong.
5. Ernawati, M. Kep. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan.
6. Marsito, M. Kep.,Sp.Kom selaku penguji yang telah memberikan pengarahan.
7. Seluruh staff pengajar STIKes Muhammadiyah Gombong.
8. Kepala Puskesmas Sruweng dan Kepala Desa Sidoagung beserta seluruh staf karyawan yang telah memberikan ijin dan bantuannya kepada saya untuk melakukan asuhan keperawatan.
9. Sahabat-sahabatku reguler B13 yang senantiasa memberikan motivasi.

Semoga bimbingan dan bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT dan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan yang berkaitan dengan masalah insomnia pada usia lanjut.

Gombong, 16 Maret 2019...

Penulis

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

Sebagai civitas akademik STIKes Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Wahyuningsih, S. Kep
NIM : A31801187
Program Studi : Profesi Ners Keperawatan
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 :

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN MASALAH
RISIKO JATUH DI DESA SIDOAGUNG KECAMATAN
SRUWENG KABUPATEN KEBUMEN**

Beserta 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 saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong, Kebumen
Pada tanggal : 16 Maret 2019

Yang menyatakan



(Tri Wahyuningsih, S.Kep)

Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong
KTAN, Februari 2019
Tri Wahyuningsih¹⁾ Ernawati²⁾

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN MASALAH RISIKO JATUH DI DESA SIDOAGUNG KECAMATAN SRUWENG KABUPATEN KEBUMEN

Latar Belakang : Lanjut usia (lansia) memiliki banyak penurunan pada fisiologis tubuh yaitu gangguan keseimbangan, dimulai dengan bertambahnya usia lansia. Prevelensi cedera atau jatuh pada lansia umur 55 - 64 sebesar 49,4% lansia umur 66 - 74 sebesar 67,1% dan lansia umur diatas 75 sebesar 78,2%.

Tujuan umum : Menganalisis asuhan keperawatan gerontik dengan masalah risiko jatuh di Desa Sidoagung Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen.

Hasil asuhan keperawatan : Setelah dilakukan tindakan keperawatan pada 3 klien lansia dengan diagnosa keperawatan utama insomnia, intervensi keperawatan : *NOC* Risiko Jatuh (00115), *NIC* Pecegahan jatuh (6490) dan monitor tanda tanda vital (6680). Implementasi dilakukan selama 3x kunjungan dengan hasil risiko jatuh tinggi-sedang menjadi ada penurunan risiko jatuh. Terjadi penurunan nilai *Time up and go test* (TUG) dan *Morse Fall Scale* (MFS) dengan penerapan terapi jalan tandem dari waktu TUG 24 menjadi waktu TUG 16 dan MFS dari skor 57 (risiko jatuh tinggi) menjadi skor 48 (risiko jatuh sedang).

Rekomendasi : Terapi keseimbangan jalan tandem dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan tingkat risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci : Jalan Tandem, Lansia, Risiko Jatuh

Keterangan :

¹⁾ Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen STIKES Muhammadiyah Gombong

*S1 Nursing Study Program
Muhammadiyah Gombong Health Sciences College
KTAN, February 2019
Tri Wahyuningsih¹⁾ Ernawati²⁾*

ABSTRACT

GERONTIC NURSING CARE WITH RISK OF FALLING PROBLEMS IN SIDOAGUNG VILLAGE SRUWENG DISTRICT' KEBUMEN REGENCY

Background : Being older experiences a lot of deterioration in body's physiology, balance disorder, it started by getting older. As much as 49,4%. Prevalence of injury or fall in aged 55-64, there are 67,1% in aged 66-74, and 78,2% in aged over 75.

Purpose : Analyzing gerontik nursing care with risk problems in Sidoagung Village, Sruweng District, Kebumen Regency.

Results of nursing care : After nursing care in 3 clients with a primary nursing diagnosis of risk of falling, nursing intervention : NOC risk of falling (00115). Fall prevention NIC (6490) and vital signs monitor (6680). Implementation was carried out for 3 times with the result of that the risk of falling. There was a decrease in the value of Time up and go test (TUG) and Morse Fall Scale (MFS) by applied tandem road therapy from the time of TUG 24 to the time of TUG 16 and MFS from the score 57 (the risk of falling high) became score of 48 (the risk of moderate fall).

Recommendation : Tandem road balance training therapy can be used as an exercise for reduce the risk of falling in the elderly.

Keywords : Elderly, risk of falling, tandem road balance training

Information :

¹⁾ STIKES Muhammadiyah Gombong Students

²⁾ Lecturer of STIKES Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Kata Pengantar	v
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir	vi
Abstrak	vii
Abstract	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Grafik	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	4
C. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Lansia	6
B. Konsep Risiko Jatuh	9
C. Konsep Jalan Tandem	14
D. Asuhan Keperawatan Risiko Jatuh	16
E. Kerangka Konsep Penelitian	22
BAB III METODE STUDI KASUS	21
A. Jenis/desain	21
B. Subjek Studi Kasus	21
C. Fokus Studi Kasus	22
D. Definisi Operasional	22
E. Instrumen Studi Kasus	22
F. Metode Pengumpulan Data	25
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	25
H. Analisis Data dan Penyajian Data	26
I. Etika Studi Kasus	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Profil Lahan Praktik	33
B. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan	36
C. Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan	51
D. Pembahasan	51
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Hasil Penerapan Terapi Latihan Keseimbangan Jalan Tandem di Desa Sidoagung Kecamatan Sruweng Bulan Januari 2019	51
---	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Morse Fall Score</i> (MFS).....	20
Gambar 2.2. Kerangka Konsep Penelitian.....	24



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Penyakit yang Diderita Keluarga.....	35
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan Penelitian**
- Lampiran 2. Persetujuan Menjadi Responden**
- Lampiran 3. *Time Up And Go Test* (TUG)**
- Lampiran 4. *Morse Fall Scale* (MFS)**
- Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Jalan Tandem**
- Lampiran 6. Lembar Observasi Jalan Tandem**
- Lampiran 7. Pengkajian Khusus Lansia**



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Populasi lansia baik jumlahnya kini meningkat dan menjadi *trend issue* kesehatan baik di Dunia maupun di Indonesia. Lansia (lanjut usia) adalah suatu tahap lanjut yang dilalui dalam proses kehidupan pada setiap manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan dan fungsi tubuhnya baik secara fisik maupun psikologis (Kuntjoro e t al , 2009). Menurut *World Health Organisation* (WHO), batasan lansia meliputi usia pertengahan (*Middle Age*) antara usia 45-59 tahun, usia lanjut (*Elderly*) usia antara 60-74 tahun, usia lanjut tua (*Old*) usia antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*Very Old*) usia 90 tahun ke atas. Tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia Indonesia akan menempati urutan ke 6 terbanyak di dunia dan melebihi jumlah lansia di Brazil, Meksiko, dan Negara Eropa.

Hasil Sensus Penduduk Di Indonesia pada tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia adalah 18,57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000 yang sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun, maka pada 2025 diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia akan berjumlah sekitar 34,22 juta jiwa (BPS 2010). Data dari Badan Pusat Statistik tahun 2012 menunjukkan lanjut usia di Indonesia sebesar 7,56% dari total penduduk Indonesia dan tahun 2013 jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,04 juta orang atau sekitar 8,05 persen dari seluruh penduduk Indonesia (BPS, 2013).

Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dilakukan oleh BPS tahun 2016, mencatat bahwa jumlah penduduk lansia di Kabupaten Kebumen sebesar 174 ribu jiwa atau sekitar 14,64 persen dari total penduduk Kabupaten Kebumen. Dari data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) tahun 2013

Prevalensi cedera atau jatuh pada lansia umur 55 – 64 sebesar 49,4% lansia umur 66 – 74 sebesar 67,1% dan lansia umur di atas 75 sebesar 78,2%.

Dengan demikian semakin bertambahnya usia harapan hidup pada lansia juga akan meningkatkan resiko jatuh karena gangguan keseimbangan. Prevalensi angka jatuh pada lansia mencapai 30-50% dan 40% untuk angka kejadian jatuh berulang, dan pada tahun 2050 akan meningkat menjadi 20%. Peningkatan yang terjadi di tahun 2050 akan terjadi jika permasalahan keseimbangan tidak ditangani (WHO, 2007).

Berbagai faktor predisposisi pada lanjut usia yang dapat meningkatkan risiko jatuh seperti hipotensi postural, penggunaan obat-obatan psychoactive seperti benzodiazepines, anticholinergic, opioids), penggunaan tempat jenis obat atau lebih, lingkungan yang tidak aman, penyakit-penyakit yang tidak terdiagnosa (seperti Parkinson, alzheimer, dan lain-lain), gangguan keseimbangan, penurunan kekuatan otot atau rentang pergerakan sendi (Australian Commission on Safety and Quality in Health Care, 2009). Penurunan kemampuan sensori penglihatan, pendengaran, dan peraba pun sangat mempengaruhi risiko jatuh pada lanjut usia. Berdasarkan Heardman (2015), faktor-faktor risiko yang dapat meningkatkan risiko jatuh antara lain adalah usia di atas 65 tahun, gangguan keseimbangan, hambatan mobilitas, gangguan pendengaran dan gangguan penglihatan.

Lansia akan mengalami penurunan fungsi pada sistem neurologis, sensori, fisiologis, psikososial dan muskuloskeletal. Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal adalah berkurangnya kecepatan, fleksibilitas otot, penurunan kekuatan dan kontraksi otot. Sedangkan, untuk perubahan psikososial pada lansia dapat menyebabkan waktu reaksi pergerakan tubuh lambat, penurunan kewaspadaan serta membatasi aktivitas fisik (Jayanti, 2016). Penurunan fungsi tersebut akan mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan, sehingga risiko jatuh pada lansia akan meningkat (Nugraha, 2016).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi (Setiawan, 2007). Jika keseimbangan tubuh lansia tidak dikontrol, maka akan dapat menimbulkan masalah besar pada kualitas hidup lansia, seperti hilangnya rasa percaya diri dalam beraktivitas karena adanya rasa takut akan jatuh, patah tulang, cedera kepala serta kecelakaan lainnya akibat kecenderungan jatuh. Kejadian jatuh sebagai dampak langsung dari gangguan keseimbangan dapat diminimalisasi dengan mengenal faktor resiko gangguan keseimbangan. Faktor tersebut terdiri dari usia, aktivitas fisik, gangguan psikologis, penggunaan obat-obatan tertentu dan penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung dan hipotensi ortostatikn (Ackhmanagara, & A. Andriyani. 2012).

Penurunan keseimbangan postural akibat penurunan kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik yang berguna untuk menjaga agar fungsi otot dan postur tubuh tetap baik. Latihan yang selama ini di berikan adalah latihan *tai chi chuan*, *aquatic exercise therapy*, dan senam lansia. Salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk peningkatan keseimbangan postural lansia adalah 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 3-6 meter, latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia. Merupakan salah satu dari jenis latihan keseimbangan (balance exercise) yang melibatkan proprioseptif terhadap kestabilan tubuh (Batson, et al., 2008).

Latihan jalan tandem ini baik dilakukan oleh lansia karena berfungsi untuk meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, sehingga dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia (Awalin, 2013). Latihan jalan tandem ini bertujuan untuk melatih posisi tubuh atau sikap tubuh, gerak pada tubuh dan koordinasi serta pengontrol keseimbangan (World & Organitation, 2015). Latihan ini melatih sistem visual dengan cara melihat ke depan serta

memperluas arah pandangan mata untuk dapat berjalan lurus dan juga mengaktifkan sistem vestibular dan sistem somatosensoris untuk mempertahankan posisi pada tubuh agar tetap tegak selama berjalan dan melakukan pola jalan yang benar.

Beberapa jurnal penelitian menunjukkan bahwa latihan jalan tandem efektif dalam meningkatkan keseimbangan lansia, penelitian yang dilakukan Rahmadani, (2016) latihan jalan tandem bagi lansia mampu meningkatkan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia di Desa Geyer, Geyer, Grobogan. Sejalan dengan penelitian Nugrahani, (2014) menyimpulkan bahwa latihan jalan tandem lebih baik dari pada latihan dengan menggunakan Swiss Ball terhadap peningkatan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan data yang diperoleh pada saat studi pendahuluan di Wilayah Sruweng dari 6 lansia yang diobservasi, 70% lansia berusia 60 – 63 tahun dan mengalami resiko jatuh karena sudah sulit berjalan, 10% lansia mengalami hambatan mobilitas fisik karena pernah mengalami sakit stroke, 20% lansia mengalami rheumatoid arthritis dan nyeri sendi sehingga sulit untuk berjalan. Selain itu perawat juga menanyakan kepada perawat dan tenaga kesehatan setempat dimana selama ini program kesehatan yang sudah dilaksanakan adalah senam lansia dan posyandu lansia. Sedangkan untuk latihan jalan tandem belum pernah diaplikasikan oleh tenaga kesehatan disana. Oleh karena itu penulis merasa perlu dilakukan penelitian yang terkait “Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Dengan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Resiko Jatuh Di Wilayah Puskesmas Sruweng”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan gerontik pada klien dengan pemenuhan kebutuhan dasar resiko Jatuh Di Wilayah Puskesmas Sruweng.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu mengidentifikasi pengkajian resiko jatuh pada lansia di Wilayah Puskesmas Sruweng.
- b. Memaparkan hasil analisa data pada lansia dengan resiko jatuh di Wilayah Puskesmas Sruweng.
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada lansia dengan resiko jatuh di Wilayah Puskesmas Sruweng.
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada lansia dengan resiko jatuh di Wilayah Puskesmas Sruweng.
- e. Memaparkan hasil evaluasi pada lansia dengan resiko jatuh di Wilayah Puskesmas Sruweng.
- f. Memaparkan hasil inovasi jalan tandem pada lansia dengan resiko jatuh di Wilayah Puskesmas Sruweng.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan

Menambah keluasan ilmu dan ilmu teknologi terapan dibidang keperawatan gerontik dalam meningkatkan latihan jalan tandem terhadap keseimbangan tubuh lansia dengan resiko jatuh.

2. Manfaat Aplikatif

a. Penulis

Meningkatkan ilmu pengetahuan mengenai masalah risiko jatuh pada lansia di Desa Sidoagung Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen.

b. Puskesmas

Memberikan gambaran bagaimana cara hubungan antara masalah risiko jatuh pada lansia di Desa Sidoagung Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen.

c. Masyarakat

Meberikan perawatan latihan keseimbangan terhadap masalah risiko jatuh pada lansia di Desa Sidoagung Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen sehingga resiko jatuh pada lansia menurun.



DAFTAR PUSTAKA

- Ackhmanagara, & A. Andriyani. 2012. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Keseimbangan Lansia di Desa Pamijen Sokaraja Banyumas*. Tesis Dipublikasikan. Depok :Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Aditya. (2013). *Data dan Metode Pengumpulan Data Penelitian*, Surakarta : Poltekkes Kemenkes Surakarta
- Bulechek, Gloria dkk. (2013). *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Editor Bahasa Indonesia Nurjanah & Tumanggor. Edisi ke-6. Jakarta : Mocomedia,.
- Bungin, Burhan. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Raja Grafindo. Persada. Jakarta.
- Cook, Anne, Gruber, William, et al., “ *The Effect of Multidimensional Exercises on Balance, Mobility, and fall Risk in Community- Dwelling Older Adults*”, *Physiotherapy Journal*, 1997
- Gaur, Vivek. Gupta, Sukriti, “ *Arora, Manish. Study to Compare the Effects of Standing Exercises on Swiss ball and Standing, on Lumbar Reposition Sense, in Asymptomatic Individuals*”, *Physiotherapy Journal*, 2002
- Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2009). *Buku ajar fisiologi kedokteran (Edisi 12)*. Saunders,Elseveir.
- Herdman & Kamitsuru. (2018). *Diagnosis Keperawatan : Definisi & Klasifikasi 2018-2020*/Editor,; Alih Bahasa, Budi Anna Keliat (et al); Editor Penyelaras, Monica Ester, Edisi 10, Jakarta : EGC,.
- Kemenkes RI. (2015). *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. www.depkes.go.id, diakses tanggal 05 September 2018.
- Kusnanto. (2007). *Peningkatan stabilitas Postural Pada Lansia Melalui Balance Exercise*, (online). (<http://jurnal.pdii.lipi.go.id>, diakses tanggal 12 februari 2011).
- Moorhead, Sun dkk, (2013). *Nursing Outcomes Classification (NOC)*. Editor Bahasa Indonesia Nurjanah & Tumanggor. Edisi ke-5. Jakarta : Mocomedia.
- Maryam, R.S. (2009). *Pengaruh Latihan Keseimbangan Fisik Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia diPanti Sosial Tresna Werdha Wilayah*

Pemda DKI Jakarta. *Tesis Program Studi Magister Ilmu Keperawatan Peminatan Keperawatan Komunitas Fakultas Ilmu Keperawatan Depok*, 2009

Maryam, Siti. (2013). *Pencegahan Jatuh Bagi Lansia di Rumah*. POLTEKKES. KEMENKESJAKARTA. <http://maryampspkom.files.wordpress.com/2013/01/>

Mauk, K.L. (2010). *Gerontological Nursing Competencies for Care*. Sudbury : Janes and Barlet Publisher.

Miller, C.A. (2008). *Nursing for Wellness in Older Adult. Theory and Practise*. 4th edition. Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.

Moorhead, Sun dkk, (2013). *Nursing Outcomes Classification (NOC)*. Editor Bahasa Indonesia Nurjanah & Tumanggor. Edisi ke-5. Jakarta : Mocomedia.

Mubarak, W, I & Chayatin, N (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantardan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.

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 (LANSIA)*. *Jurnal Fisioterapi, Volume 14, Nomor 2, Oktober 2014*.

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC

Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.

Potter & Perry. (2011). *Fundamental of nursing (Buku 1, Edisi 8)*. Jakarta: Salemba Medika.

Rahmadani, (2016). *Pengaruh latihan jalan tandem (tandem stance) terhadap peningkatan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lanjut usia*. *Skripsi*. Program studi kesehatan masyarakat fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Surakarta

Setiadi. (2008). *Konsep Dan Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha. Ilmu.

Sherwood, Laura Iee. (2011). *Fisiologi Manusia*. Jakarta : EGC.

Stanley, M & Beare, P.G. (2006). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2. Jakarta : EGC.

Sugiyono. (2009). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

World, M., & Organization, H. (2015). Pemberian Latihan pada Lansia dapat Meningkatkan Keseimbangan, 15 (April).



Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada

Yth:.....

Di RS PKUMuhammadiyah Sruweng

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Wahyuningsih, S.Kep

NIM : A31801187

Alamat : Jl. Yos Sudarso Barat Gombang (STIKES Muhammadiyah
Gombang)

Adalah mahasiswa program profesi Ners STIKES Muhammadiyah Gombang, akan melakukan study kasus tentang “Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Dengan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Risiko Jatuh di Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen”

Untuk itu saya mohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi menjadi responden dalam studi kasus ini dengan hadir dalam mengisi daftar pertanyaan yang telah saya sediakan. Apabila saudara bersedia menjadi responden, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah tersedia. Atas bantuan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Gombang, Oktober 2018

Peneliti



(Tri Wahyuningsih)

Lampiran 2 : Peretujuan Menjadi Responden

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(*INFORMED CONSENT*)**

Saya yang bertanda tangan i bawah ini,

Nama (Initial) :
Alamat :
Jenis Kelamin :
Usia :tahun
Pekerjaan :

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa setelah mendapatkan penjelasan penelitian dan memahami informasi yang diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat penelitian, maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya dengan penuh kesadaran tanpa paksaan dari siapapun.

Saksi
Sruweng,.....2018
Yang Menyatakan

() ()

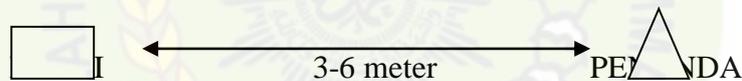
Lampiran 3 : Time Up And Go Test

**LEMBAR PEMERIKSAAN
TIME UP AND GO TEST (TUGT)**

Peralatan : Kursi dengan penyangga lengan , meteran, stopwatch, penanda.

Pelaksanaan :

- n
- a. Penanda diletakan dengan jarak 3-6 meter dari kursi
 - b. Pada saat aba aba “GO” pasien akan berdiri, berjalan kearah tanda yang telah disiapkan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya , kemudian berputar di sekitar cone/penanda lain dan berjalan kembali ke kursi dengan jalan yang sama dan duduk. Berjalan dengan kecepatan biasa.
 - c. Waktu dihitung mulai saat aba –aba “GO” dan berhenti saat pasien duduk kembali dikursi.



NAMA :

UMUR :

PEMERIKSAAN I

TANGGAL :

WAKTU :

PEMERIKSAAN II

TANGGAL :

WAKTU :

Lampiran 4 : Morse Fall Scale (MFS)

MORSE FALL SCALE (MFS)

NO	PENGKAJIAN	SKALA	NILAI	KETERANGAN
1.	Riwayat jatuh: apakah lansia pernah jatuh dalam 3 bulan terakhir?	Tidak	0	
		Ya	25	
2.	Diagnosa sekunder: apakah lansia memiliki lebih dari satu penyakit?	Tidak	0	
		Ya	15	
3.	Alat Bantu Jalan: ▪ Bed rest/ dibantu keluarga		0	
	▪ Kruk/tongkat/walker		15	
	▪ Berpegangan pada benda benda di sekitar (kursi,lemari,meja)		30	
4.	Terapi intravena : apakah pasien saat ini terpasang infus?	Tidak	0	
		Ya	20	
5.	Gaya berjalan/ cara berpindah: ▪ Normal/bed rest/ immobile (tidak dapat bergerak sendiri)		0	
	▪ Lemah (tidak bertenaga)		10	
	▪ Gangguan/tidak normal (pincang/diseret)		20	
6.	Status mental: ▪ Lansia menyadari kondisi dirinya		0	

	▪ Lansia mengalami keterbatasan daya ingat		15	
--	--	--	----	--

Keterangan :

Nilai 0 - 24 : tidak berisiko jatuh

25 - 50 : risiko rendah

≥ 51 : risiko tinggi untuk jatuh



Lampiran 5 : Lembar Standar Operasional Prosedur

Standar Operasional Prosedur Jalan Tandem

1.	Pengertian	Jalan Tandem (<i>Tandem Stance</i>) 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 3-6 meter, latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi resiko jatuh pada lansia. Merupakan salah satu dari jenis latihan keseimbangan (<i>balance exercise</i>) yang melibatkan proprioseptif terhadap kestabilan tubuh (Batson, et al , 2009).
2.	Tujuan dan Manfaat	Latihan jalan tandem ini bertujuan untuk melatih posisi tubuh atau sikap tubuh, gerak pada tubuh dan koordinasi serta pengontrol keseimbangan. Latihan ini melatih sistem visual dengan cara melihat ke depan serta memperluas arah pandangan mata untuk dapat berjalan lurus dan juga mengaktifkan sistem vestibular dan sistem somatosensoris untuk mempertahankan posisi pada tubuh agar tetap tegak selama berjalan dan melakukan pola jalan yang benar. (World & Organization, 2015).
3.	Indikasi	Lansia berusia >75 tahun yang mengalami gangguan keseimbangan atau risiko cedera / jatuh
4.	Alat/ bahan dan ketentuan latihan	1. Kursi dengan pegangan lengan 2. Meteran 3. Stopwatch 4. Penanda 5. Waktu dihitung mulai saat aba aba "GO", dan berhenti saat pasien duduk kembali ke kursi.
5.	Persiapan tempat	Dapat dilakukan di halaman atau lapangan sesuai dengan kenyamanan klien.
6.	Prosedur tindakan	1. Beri salam dan perkenalkan diri 2. Identifikasi identitas klien 3. Jelaskan tujuan tindakan intervensi 4. Jelaskan langkah langkah intervensi yang akan dilakukan 5. Jelaskan lama intervensi 6. Atur tempat dan kenyamanan posisi klien 7. Lakukan pemanasan terlebih dahulu selama 5 menit dengan memutar telapak kaki, searah jarum jam dan sebaliknya. Lakukan hal yang sama pada kaki lainnya. 8. Setelah pemanasan maka dilanjutkan untuk jalan tandem 9. Posisi awal kaki kanan lansia berada didepan dan kaki kirinya berada dibelakangnya dengan posisi tumit kaki kanan bersentuhan dengan jempol kaki kiri. 10. Setelah itu lansia berjalan lurus ke arah tanda dengan jarak 3 meter dengan posisi kaki antara tumit dan jempol kaki tetap saling bersentuhan dengan kedua tangan berada

		disamping tubuh dan pandangan lurus kedepan,kemudian berputar disekitar penanda dan berjalan kembali kekursi dan duduk. Berjalan dengan kecepatan biasa.
7.	Tahap terminasi dan evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi kenyamanan klien selama sesudah tindakan 2. Buat kontak untuk pertemuan seanjutnya 3. Mengakhiri pertemuan dengan baik
8.	Sumber	<ol style="list-style-type: none"> 1. Batson, et, 2009 2. World & Organitation, 2015



Lampiran 6 : Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Aktifitas Fisik

Pengaruh Latihan Jalan Tandem untuk mengurangi Resiko Jatuh lansia Di Desa
Sidoagung Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen

NAMA	:		KETERANGAN
UMUR	:		
OBSERVASI HASIL SBLM DILAKUKAN LATIHAN JALAN TANDEM			
TANGGAL/HARI& JAM	:		
WAKTU	:		
OBSERVASI SETELAH DILAKUKAN LATIHAN JALAN TANDEM			
OBSERVASI I			
TANGGAL/HARI& JAM	:		
WAKTU	:		
OBSERVASI II			
TANGGAL/HARI& JAM	:		
WAKTU	:		
OBSERVASI III			
TANGGAL/HARI& JAM	:		
WAKTU	:		

KEGIATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Tri Wahyuningsih, S.Kep
 NIM : A31801187
 Nama Pembimbing : Ernawati, S.Kep.Ns.M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik/ Materi Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
4 Februari 2019	- konsultasi BAB I dan II	- Penyesuaian tempat dan waktu	
8 Feb 2019	BAB III	- profi lahan praktik	
12/ Feb 2019	BAB IV	- tingkasan asuhan keperawatan	
15/ Feb 2019	BAB V	- pembahasan	
18/ Feb 2019	BAB VI	- kesimpulan	
21/ Feb 2019	BAB VII	- (saran)	
23/ Feb 2019	BAB VIII - V abstrak PPT		
25/ Feb 2019	Abstrak dan ppt	ace Sidang.	

Mengetahui

Kepala Program Studi Profesi Ners,

 (Isma Yuniar, S.Kep.Ns.M.Kep)

LEMBAR REVISI

Nama Mahasiswa : Tri Wahyuningsih, S.Kep
 NIM : A31801187
 Nama Pembimbing : Marsito, M.Kep., Sp.Kom. & Ernawati, M.Kep.
 Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan masalah Risiko Jatuh di Desa Sidoagung Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen

BAB	HAL	SARAN	PARAF
Abstrak	vii	Hasil : rata rata TUG dan MFS sebelum dan sesudah dilakukan latihan keseimbangan jalan tandem	
	viii	Penuisan judul abstrak dengan metode piramida terbalik	
I	5 & 6	Penambahan manfaat penelitian aplikatif point a-c	
II	15,16,17 20,22	Penulisan asing dibuat miring Hal 22 font dibuat 11,10 spasi 1,	
III	32	Penulisan asing dibuat miring	
IV	51	Penambahan rata rata skor TUG dan MFS sebelum dan sesudah dilakukan tindakan keseimbangan latihan jalan tandem	
V	58	Point 6 : Ditambahkan hasil skor risiko jatuh sesuai TUG dan MFS sebelum dan sesudah dilakukan latihan keseimbangan jalan tandem	
	58	Saran Point 1 : dissuaikan dengan BAB 1 Point 2 : disesuaikan dengan BAB 1 Point a,b,c ; disesuaikan dengan BAB 1	
	Daftar Pustaka	Dapus ditambahi dan penulisan diurutkan sesuai abjad	