

DAFTAR PUSTAKA

- Aartolahti, Eeva, Eija Lönnroos, Sirpa Hartikainen, and Arja Häkkinen. 2020. "Long-Term Strength and Balance Training in Prevention of Decline in Muscle Strength and Mobility in Older Adults." : 59–66. doi:10.1007/s40520-019-01155-0.
- Ahmed, Umair, Hossein Karimi, Syed Amir, and Ashfaq Ahmed. 2021. "Effects of Intensive Multiplanar Trunk Training Coupled with Dual-Task Exercises on Balance , Mobility , and Fall Risk in Patients with Stroke : A Randomized Controlled Trial." doi:10.1177/03000605211059413.
- Chen, Lei, Jianjian Sun, Shan Liu, and Danyang Zhou. 2022. "Immediate Effects of Neuromuscular Joint-Facilitation Bridging Exercises on Walking Ability and Balance Function in Stroke Patients." : 172–76.
- Chriswinda, Agustina, and Bura Mare. 2022. "Upaya Pencegahan Stroke Pada Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Dan Senam Anti Stroke." 4(4): 1055–60.
- Collins, Sean P, Alan Storrow, Dandan Liu, Cathy A Jenkins, Karen F Miller, Christy Kampe, and Javed Butler. 2021. *No Title 済無No Title No Title No Title*.
- Delvina, and Flara. 2025. "Studi Kasus Asuhan Keperawatan Lansia." *Jurnal Keperawatan* 53(9): 1689–99.
- Djurovic, Olivera, Olgica Mihaljevic, Snezana Radovanovic, Smiljana Kostic, Marjana Vukicevic, Biljana Georgievski Brkic, Snezana Stankovic, et al. 2021. "Risk Factors Related to Falling in Patients after Stroke." *Iranian Journal of Public Health* 50(9): 1832–41. doi:10.18502/ijph.v50i9.7056.
- Education, Jurnal. 2020. "PENGARUH BRIDGING EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN." 8(4): 532–35.
- Ismoyowati, Tri Wahyuni. 2020. "Pengaruh Bridging Exercise Terhadap Perubahan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Di Rs Bethesda Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan* 7(1): 43–54. doi:10.35913/jk.v7i1.138.
- Kunci, Kata. 2025. "Priandini , Implementasi Bridging Exercise PENDAHULUAN Cerebro Vaskuler Accident Atau CVA Biasa Dikenal Oleh Masyarakat Dengan Istilah Stroke . Stroke Adalah Istilah Yang Lebih Populer Di Bandingkan Dengan CVA . Kelainan Ini Terjadi Pada Organ Otak , Beru." 5.
- Kuriakose, Diji, and Zhicheng Xiao. 2020. "Modificable and Non-Modificable Risk Factor on Stroke." *International Journal of Molecular Sciences* 21(20): 1–24.
- Manitu, Indrawan, Ni Luh Widani, and Havidz Aima. 2020. "Efektifitas Bridging Exercise Terhadap Kekuatan Otot Dan Keseimbangan Tubuh Pada Pasien Stroke (Di Rsud Poso Provinsi Sulawesi Tengah)." *Jurnal Kesehatan* 7(2): 61–

71. doi:10.35913/jk.v7i2.160.

- Masdiana, Erna. 2025. "Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences) IMPLEMENTASI SELF-CARE REGULATION MODEL PADA PASIEN DENGAN STROKE ISKEMIK DI RUMAH SAKIT TK II PUTRI HIJAU MEDAN PENDAHULUAN Berdasarkan Data WHO , Pada Tahun 2018 Terdapat 13 , 7." 14(June): 104–10.
- Nidlom, Hasan, Program S Studi, Ilmu Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, and Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya. 2025. "Dedikasi: Pengabdian Kepada Masyarakat PENYULUHAN KESEHATAN BAHAYA DARI STROKE." : 1–5.
- Nugraha, Priya, Muhammad Hamdan, Harris Kristanto Soedjono, and Putri Permata Valentine. 2024. "Identifying Acute Ischemic Stroke with Hemichorea as A Clinical Manifestation: A Case Report." *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)* 13(5): 277–79. doi:10.14710/dmj.v13i5.46243.
- Nugraheni, Fanny, and Diyah Candra Anita. 2025. "Studi Kasus Keperawatan : Gangguan Mobilitas Fisik Pada Pasien Stroke Nursing Case Study : Physical Mobility Disorders in Non-Hemorrhagic Stroke Patients." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 3: 532–39.
- Nursing, Comprehensive. 2024. "Comprehensive Nursing Journal." (January).
- Penelitian, Artikel. 2021. "HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN PENGALAMAN TERKAIT STROKE DENGAN PENGETAHUAN STROKE RELATIONSHIP BETWEEN EDUCATION LEVEL AND STROKE-RELATED EXPERIENCE WITH KNOWLEDGE OF STROKE." 20(1): 63–71.
- Rahayuningtyas, Dwi Kartika, Ratna Sitorus, I Made Kariasa, and Yunisar Gultom. 2021. "Penggunaan Berg Balance Scale Untuk Mengkaji Keseimbangan Pada Pasien Stroke." *Jurnal Keperawatan* 6(2): 219–31.
- Ramadhani, Desi, and Dwi Retnaningsih. 2025. "Penerapan Balance Exercise Terhadap Tingkat Risiko Jatuh Pada Lansia." *Journal of Health Science* 2(1): 8–16. doi:10.63425/ljhs.v2i1.73.
- Rochmah, Ardianti Fauziah, Yurike Septianingrum, Lono Wijayanti, and Umdatus Soleha. 2024. "Rehabilitation With Bridging Exercise In Stroke Patients : Systematic Review." 6(2): 449–56.
- Sandaga, Putri Noor, Muhammad Siddik, Didik Dwi Sanyoto, Azka Hayati, Program Studi, Kedokteran Program, Universitas Lambung Mangkurat, et al. 2025. "Perbedaan Gangguan Keseimbangan Ditinjau Stroke Di Poli Rehabilitasi Medik." : 569–78.
- Septafani, Widhamurti Oktaffrasya, and Siti Komariyah. 2025. "Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Stroke Pada Lansia." *Jurnal Pengabdian*

Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal OPTIMAL 1(2): 186–90.

Setiawan, Putri Ayunda. 2021. “Diagnosis Dan Tatalaksana Stroke Hemoragik.” *Jurnal Medika Utama* 02(01): 402–6.
<http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/336>.

Staring, Wouter H A, Sarah Zandvliet, Digna De Kam, Teodoro Solis-escalante, Alexander C H Geurts, and Vivian Weerdesteyn. 2024. “Age-Related Changes in Muscle Coordination Patterns of Stepping Responses to Recover from Loss of Balance.” *Experimental Gerontology* 191(January): 112424.
doi:10.1016/j.exger.2024.112424.

Studi, Program, Magister Keperawatan, Minat Keperawatan, and Medikal Bedah. 2022. “Analisis Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Risiko Jatuh Pada Keluarga Yang Memiliki Pasien Pasca Stroke Di Poli Saraf Rsud Kabupaten Kediri.” 7(1): 15–30.

Theresia, Merry, Novita Elisabeth Daeli, and Aniska Indah Fari. 2026. “Penerapan Bridging Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pasien CVD Non Hemoragik Di Ruang Rawat Inap.” (April).

Ulang, Hari, and Tahun Suara. 2022. “DOI: [Http://Dx.Doi.Org/10.33846/Sf13nk105](http://Dx.Doi.Org/10.33846/Sf13nk105) Efektifitas.” 13(1): 24–28.

Xie, Qi, Juhong Pei, Ling Gou, Yabin Zhang, Juanping Zhong, Yujie Su, Xinglei Wang, Li Ma, and Xinman Dou. 2022. “Risk Factors for Fear of Falling in Stroke Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *BMJ Open* 12(6): 1–11. doi:10.1136/bmjopen-2021-056340.

L

A

M

P

I

R

A

N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

BIODATA PENULIS



Nama : Dzaky Aflah Said

Tempat,Tanggal Lahir : Bengkulu, 20 Juni 2005

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Laki - laki

Pekerjaan : Mahasiswa

Email : dzakyaflah32@gmail.com

Alamat : Jl. Titiran 01, Lingkar Barat, Kec. Cempaka
Permai, Kel. Gading Cempaka, Kota Bengkulu

Nama Orang Tua

Ayah : Isranto

Saudari Kandung :

1. Nayya Bilqis Ufaira (almh)

Riwayat Pendidikan :

1. TK Bakti Family Pagar Dewa

2. SD Negeri 35 Kota Bengkulu

3. SMP Negeri 18 Kota Bengkulu

4. SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Judul Studi kasus : Penerapan *Bridging Exercise* Terhadap Resiko
Jatuh Pada Pasien Pasca Stroke Di Poli Syaraf
Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun

Lampiran 1. Lembar Penilaian Resiko Jatuh

BERG BALANCE SCALE (BBS)

Nama Inisial Pasien :

Tanggal (Sebelum Tindakan Dilakukan) :

Tanda - tanda vital :

1. Tekanan DarahMmHg
2. NadiX/Menit
3. RespirasiX/Menit
4. Suhu.....X/Menit

No.	Item Pergerakan	Skor (0 - 4)	Skor
1.	Duduk lalu berdiri	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu berdiri tanpa menggunakan tangan dan stabil saat berdiri 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu berdiri dengan menggunakan tangan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu berdiri menggunakan tangan setelah beberapa kali mencoba 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan bantuan 0 = Dikatakan nilai 0 apabila tidak bisa berdiri	
2.	Berdiri tanj bantuan selama menit	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu berdiri dengan aman selama 2 menit 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu berdiri 2 menit dengan pengawasan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu berdiri 30 detik tanpa dukungan/bantuan 1 = Dikatakan 1 apabila perlu beberapa kali percobaan untuk berdiri selama 30 detik tanpa bantuan 0 = Tidak dapat berdiri 30 detik tanpa bantuan	

3.	Berdiri dengan mata tertutup	4 = Dikatakan nilai 4 apabila dapat berdiri dengan aman selama 10 detik 3 = Dikatakan nilai 3 apabila dapat berdiri 10 detik tanpa pengawasan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu berdiri selama 3 detik 1 = Dikatakan nilai 1 apabila mampu berdiri 3 detik dengan aman tanpa menutup mata duduk 10 detik 0 = Dikatakan nilai 0 apabila berdiri dengan bantuan agar tidak jatuh	
4.	Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu merapatkan kedua kaki secara mandiri dan berdiri 1 menit dengan aman 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu merapatkan kedua kaki secara mandiri dan berdiri 1 menit dengan pengawasan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu menyatukan kedua kaki secara mandiri tetapi tidak mampu menahannya selama 30 detik 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan bantuan untuk merapatkan kedua kaki dan dapat berdiri selama 15 detik 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan untuk merapatkan kedua kaki dan tidak dapat berdiri selama 15 detik	
5.	Berdiri lalu duduk	4 = Dikatakan nilai 4 apabila duduk dengan aman 3 = Dikatakan nilai 3 apabila duduk dengan cara perlahan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila duduk dengan bantuan belakang kursi secara perlahan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila duduk secara mandiri tetapi tidak bisa secara perlahan 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan untuk duduk	

6.	Duduk tanpa bantuan di belakangnya/bersender	4 = Dikatakan nilai 4 apabila duduk dengan aman selama 2 menit 3 = Dikatakan nilai 3 apabila duduk selama 2 menit dengan sedikit goyah atau akan terjatuh 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu duduk selama 30 detik tanpa bantuan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila mampu duduk selama 10 detik tanpa bantuan 0 = Dikatakan 0 apabila tidak mampu duduk selama 10 detik tanpa bantuan	
7.	Pindah dengan dan tanpa bantuan	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu pindah dengan aman hanya dengan sedikit mengguankan tangan 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu pindah dengan tangan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu pindah dengan isyarat verbal/atau pengawasan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan 1 orang untuk membantu 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan dua orang untuk membantu	
8	Mencapai sesuatu dengan lengan yang terjangkau	4 = Dikatakan nilai 4 apabila dapat menjangkau ke depan dengan jarak 25 cm (10 inci) 3 = Dikatakan nilai 3 apabila dapat menjangkau ke depan 12 cm (5 inci) 2 = Dikatakan nilai 2 apabila dapat menjangkau ke depan 5 cm (2 inci) 1 = Dikatakan nilai 1 apabila dapat menjangkau ke depan tetapi membutuhkan pengawasan 0 = Dikatakan nilai 0 apabila kehilangan keseimbangan saat mencoba	
9	Mengambil benda dari lantai	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu mengambil benda dengan aman dan mudah 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu mengambil benda tetapi memerlukan pengawasan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila tidak dapat mengambil tetapi mencapai jarak 2-5 cm (1-2 inci) dari beberapa benda dan menjaga keseimbangan secara mandiri 1 = Dikatakan nilai 1 apabila tidak dapat mengambil dan memerlukan pengawasan 0 = Dikatakan nilai 0 apabila tidak dapat mengambil dan memerlukan bantuan agar tidak terjatuh	

10	Berputar untuk melihat ke belakang	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu melihat belakang dari kedua sisi (arah kanan dan kiri). 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu melihat ke belakang satu sisi 2 = Dikatakan nilai 2 apabila hanya berbelok ke samping tetapi tetap menjaga keseimbangan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan pengawasan saat berbelok 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan agar tidak kehilangan keseimbangan atau terjatuh	
11	Berputar 360 derajat	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu berputar 360 derajat dengan aman dalam 4 detik atau kurang 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu berputar 360 derajat dengan aman di satu sisi hanya dalam 4 detik atau kurang 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu berputar 360 derajat dengan aman namun perlahan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan pengawasan ketat atau isyarat verbal 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan saat berbelok	
12	Menempatkan 1 kaki di pijakan kursi secara bergantian	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu berdiri mandiri dan menyelesaikan 8 langkah (step) dalam 20 detik 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu berdiri mandiri dan menyelesaikan 8 langkah dalam waktu > 20 detik 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu menyelesaikan 4 langkah tanpa bantuan dengan pengawasan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila mampu menyelesaikan > 2 langkah 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan agar tidak terjatuh	
13	Berdiri dengan meletakkan satu kaki di depan kaki lainnya	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu menempatkan secara tandem pada satu kaki ke depan kaki lainnya dan tahan selama 30 detik 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu meletakkan kaki satu ke depan kaki lainnya dan tahan selama 30 detik 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu mengambil langkah kecil secara mandiri dan tahan selama 30 detik 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan bantuan dan dapat tahan selama 15 detik 0 = Dikatakan 0 apabila kehilangan keseimbangan saat melangkah atau berdiri	

14	Berdiri dengan salah satu kaki	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu mengangkat salah satu kaki secara mandiri dan tahan > 10 detik 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu mengangkat salah satu kaki secara mandiri dan tahan selama 5-10 detik 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu mengangkat salah satu kaki secara mandiri dan tahan > 3 detik 1 = Dikatakan nilai 1 apabila mencoba mengangkat kaki, dan tidak mampu menahan > 3 detik namun tetap berdiri mandiri 0 = Dikatakan nilai 0 apabila tidak dapat berdiri dengan salah satu kaki	
Total Skor			



Nama Inisial Pasien :

Tanggal (Sesudah Tindakan Dilakukan) :

Tanda - tanda vital :

1. Tekanan DarahMmHg
2. NadiX/Menit
3. RespirasiX/Menit
4. Suhu.....X/Menit

No.	Item Pergerakan	Skor (0 - 4)	Skor
1.	Duduk lalu berdiri	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu berdiri tanpa menggunakan tangan dan stabil saat berdiri 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu berdiri dengan menggunakan tangan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu berdiri menggunakan tangan setelah beberapa kali mencoba 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan bantuan 0 = Dikatakan nilai 0 apabila tidak bisa berdiri	
2.	Berdiri tanj bantuan selama menit	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu berdiri dengan aman selama 2 menit 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu berdiri 2 menit dengan pengawasan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu berdiri 30 detik tanpa dukungan/bantuan 1 = Dikatakan 1 apabila perlu beberapa kali percobaan untuk berdiri selama 30 detik tanpa bantuan 0 = Tidak dapat berdiri 30 detik tanpa bantuan	
3.	Berdiri dengan mata tertutup	4 = Dikatakan nilai 4 apabila dapat berdiri dengan aman selama 10 detik 3 = Dikatakan nilai 3 apabila dapat beridri 10 detik tanpa pengawasan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu berdiri selama 3 detik 1 = Dikatakan nilai 1 apabila mampu berdiri 3 detik dengan aman tanpa menutup mata duduk 10 detik 0 = Dikatakan nilai 0 apabila berdiri dengan bantuan agar tidak jatuh	

4.	Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu merapatkan kedua kaki secara mandiri dan berdiri 1 menit dengan aman 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu merapatkan kedua kaki secara mandiri dan berdiri 1 menit dengan pengawasan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu menyatukan kedua kaki secara mandiri tetapi tidak mampu menahannya selama 30 detik 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan bantuan untuk merapatkan kedua kaki dan dapat berdiri selama 15 detik 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan untuk merapatkan kedua kaki dan tidak dapat berdiri selama 15 detik	
5.	Berdiri lalu duduk	4 = Dikatakan nilai 4 apabila duduk dengan aman 3 = Dikatakan nilai 3 apabila duduk dengan cara perlahan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila duduk dengan bantuan belakang kursi secara perlahan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila duduk secara mandiri tetapi tidak bisa secara perlahan 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan untuk duduk	
6.	Duduk tanpa bantuan di belakangnya/bersender	4 = Dikatakan nilai 4 apabila duduk dengan aman selama 2 menit 3 = Dikatakan nilai 3 apabila duduk selama 2 menit dengan sedikit goyah atau akan terjatuh 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu duduk selama 30 detik tanpa bantuan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila mampu duduk selama 10 detik tanpa bantuan 0 = Dikatakan 0 apabila tidak mampu duduk selama 10 detik tanpa bantuan	
7.	Pindah dengan dan tanpa bantuan	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu pindah dengan aman hanya dengan sedikit mengguankan tangan 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu pindah dengan tangan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu pindah dengan isyarat verbal/atau pengawasan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan 1 orang untuk membantu 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan dua orang untuk membantu	

8	Mencapai sesuatu dengan lengan yang terjangkau	4 = Dikatakan nilai 4 apabila dapat menjangkau ke depan dengan jarak 25 cm (10 inci) 3 = Dikatakan nilai 3 apabila dapat menjangkau ke depan 12 cm (5 inci) 2 = Dikatakan nilai 2 apabila dapat menjangkau ke depan 5 cm (2 inci) 1 = Dikatakan nilai 1 apabila dapat menjangkau ke depan tetapi membutuhkan pengawasan 0 = Dikatakan nilai 0 apabila kehilangan keseimbangan saat mencoba	
9	Mengambil benda dari lantai	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu mengambil benda dengan aman dan mudah 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu mengambil benda tetapi memerlukan pengawasan 2 = Dikatakan nilai 2 apabila tidak dapat mengambil tetapi mencapai jarak 2-5 cm (1-2 inci) dari beberapa benda dan menjaga keseimbangan secara mandiri 1 = Dikatakan nilai 1 apabila tidak dapat mengambil dan memerlukan pengawasan 0 = Dikatakan nilai 0 apabila tidak dapat mengambil dan memerlukan bantuan agar tidak terjatuh	
10	Berputar untuk melihat ke belakang	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu melihat belakang dari kedua sisi (arah kanan dan kiri). 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu melihat ke belakang satu sisi 2 = Dikatakan nilai 2 apabila hanya berbelok ke samping tetapi tetap menjaga keseimbangan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan pengawasan saat berbelok 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan agar tidak kehilangan keseimbangan atau terjatuh	
11	Berputar 360 derajat	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu berputar 360 derajat dengan aman dalam 4 detik atau kurang 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu berputar 360 derajat dengan aman di satu sisi hanya dalam 4 detik atau kurang 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu berputar 360 derajat dengan aman namun perlahan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan pengawasan ketat atau isyarat verbal 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan saat berbelok	

12	Menempatkan 1 kaki di pijakan kursi secara bergantian	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu berdiri mandiri dan menyelesaikan 8 langkah (step) dalam 20 detik 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu berdiri mandiri dan menyelesaikan 8 langkah dalam waktu > 20 detik 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu menyelesaikan 4 langkah tanpa bantuan dengan pengawasan 1 = Dikatakan nilai 1 apabila mampu menyelesaikan > 2 langkah 0 = Dikatakan nilai 0 apabila membutuhkan bantuan agar tidak terjatuh	
13	Berdiri dengan meletakkan satu kaki di depan kaki lainnya	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu menempatkan secara tandem pada satu kaki ke depan kaki lainnya dan tahan selama 30 detik 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu meletakkan kaki satu ke depan kaki lainnya dan tahan selama 30 detik 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu mengambil langkah kecil secara mandiri dan tahan selama 30 detik 1 = Dikatakan nilai 1 apabila membutuhkan bantuan dan dapat tahan selama 15 detik 0 = Dikatakan 0 apabila kehilangan keseimbangan saat melangkah atau berdiri	
14	Berdiri dengan salah satu kaki	4 = Dikatakan nilai 4 apabila mampu mengangkat salah satu kaki secara mandiri dan tahan > 10 detik 3 = Dikatakan nilai 3 apabila mampu mengangkat salah satu kaki secara mandiri dan tahan selama 5-10 detik 2 = Dikatakan nilai 2 apabila mampu mengangkat salah satu kaki secara mandiri dan tahan > 3 detik 1 = Dikatakan nilai 1 apabila mencoba mengangkat kaki, dan tidak mampu menahan > 3 detik namun tetap berdiri mandiri 0 = Dikatakan nilai 0 apabila tidak dapat berdiri dengan salah satu kaki	
Total Skor			

Petunjuk:

1. Ukur keseimbangan dengan memberikan instruksi kepada responden untuk mengikuti 14 gerakan
2. Berikan penilaian sesuai dengan hasil pengukuran berdasarkan skala 0 - 4
3. Lalu lakukan pengelompokkan dari hasil jumlah penilaian responden

SKOR	PENILAIAN RISIKO JATUH
0-20	Risiko Jatuh Tinggi
21-40	Risiko Jatuh Sedang
41-56	Risiko Jatuh Rendah

Sumber : (Lee *et al.*, 2023)

Lampiran 2. Format Pengkajian Keperawatan

a. Identitas Pasien

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Alamat :

Pekerjaan :

Pendidikan :

Agama :

Durasi Pasca Stroke :

b. Keluhan Utama

.....
.....

c. Riwayat Kesehatan Sekarang

.....
.....

d. Riwayat Penyakit Dahulu

.....
.....

e. Riwayat Penyakit Keluarga

.....
.....

f. Pemeriksaan Fisik

1) Keadaan Umum.....

2) Kesadaran.....

3) Sistem Nervus

4) Sistem Muskuloskeletal.....

g. Tanda Vital

1) TD : mmHg

2) N : x/menit

3) RR :x/menit

4) Suhu :x/menit

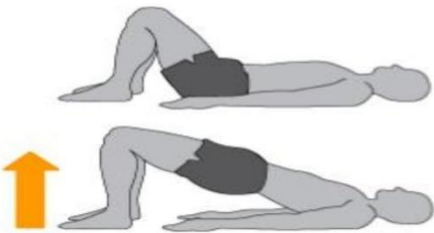
h. Pemeriksaan Gangguan Resiko Jatuh

1) Skor tes keseimbangan BBS :

2) Riwayat jatuh terakhir :.....

Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur Bridging Exercise
Standar Operasional Prosedur *Bridging Exercise*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR <i>BRIDGING EXERCISE</i>	
Pengertian	Latihan <i>Bridging Exercise</i> merupakan terapi non farmakologi yang berfokus untuk meningkatkan kekuatan otot inti pada stabilisasi dan kekuatan ekstremitas bawah sehingga mengurangi risiko terjadinya jatuh.
Tujuan	1. Meningkatkan kekuatan otot inti pada stabilisasi tubuh 2. Meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah 3. Memperbaiki postur tubuh 4. Menjaga kestabilan saat berdiri dan berjalan
Persiapan alat	1. Tensimeter 2. Matras 3. Stopwatch 4. Lembar pengukuran BBS
Tahapan pelaksanaan	1. Tahap orientasi a. Salam terapeutik dan perkenalan b. Evaluasi dan validasi c. Informed consent 2. Tahap kerja a. Melakukan pengkajian keadaan umum pasien b. Melakukan pengukuran tanda-tanda vital pasien c. Memberikan lingkungan yang nyaman d. Melakukan gerakan <i>Bridging Exercise</i> 1) Posisikan pasien berbaring terlentang di atas matras atau di tempat yang rata 2) lutut ditekuk 90 dengan telapak kaki rata di lantai selebar pinggul 3) lengan di samping tubuh dengan teapak tangan menghadap ke bawah 4) kencangkan otot perut untuk menjaga stabilitas tulang belakang 5) tekan tumit ke lantai, angkat panggul dari lantai secara perlahan. Fokuskan pada

	penggunaan otot gluteus dan paha belakang untuk mengangkat tubuh 6) angkat panggul hingga tubuh membentuk garis lurus dari bahu hingga lutut. pastikan bahu tetap di lantai dan jangan melengkungkan punggung bawah  7) tahan posisi ini selama 5-8 detik sambil terus bernapas dengan normal 8) turunkan panggul perlahan-lahan selama 10 detik 9) lakukan 8 kali pengulangan dengan 1 set dan istirahat antar set 60 detik 10) Istirahatkan pasien selama 5 menit dan melakukan pengecekan kembali tanda-tanda vital pasien
--	---

Sumber : (Daulay et al., 2020)

Lampiran 4. Surat izin Pra Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD KHUSUS RSUD dr. M. YUNUS
Jl. Bhayangkara Bengkulu 38229 Telp. (0736) 52004 – 52006 Fax (0736) 52007



Bengkulu, 23 Desember 2025

Nomor : 074/ 504 /BID-DIK/XII/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan izin Pra Penelitian

Yth. Kepada
1. Kabid. Pelayanan Keperawatan
2. Kabag. Penyusunan Program & Evaluasi
Cq. Subkoor Rekam Medis
di-
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor :
PP.06.02/F.XXIII.1/9112/2025, Perihal pra penelitian :

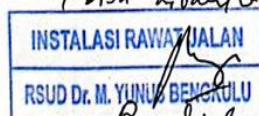
Nama : DZAKY AFLAH SAID
NIM : P01720123016
Prodi : D3 Keperawatan
Judul Penelitian : Penerapan *Bridging Exercise* Terhadap Resiko Jatuh Pada Pasien
Pasca Stroke di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu.
Ruangan : Poli Saraf, Rekam Medis

Bersama ini kami mohon kesediaan unit bersangkutan untuk memberikan izin terhitung mulai 20 Desember 2025 s/d 20 Januari 2026. Setelah melakukan pra penelitian yang bersangkutan wajib melaporkan kembali hasil pra penelitian ke Bidang Pendidikan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



BENGKULU, 23-12-2025
SUB KOORDINATOR REKAM MEDIS



SUSI YANTI, S
NIP. 19800014 2 0002 2 002



Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD KHUSUS RSUD dr. M. YUNUS
Jl. Bhayangkara Bengkulu 38229 Telp. (0736) 52004 – 52006 Fax (0736) 52007



Bengkulu, 11 Maret 2026

Nomor : 074/ 122 /BID-DIK/III/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan izin Penelitian

Yth. Kepada
1. Kabid. Pelayanan Keperawatan
2. Kabag. Penyusunan Program & Evaluasi
Cq. Kasubbag. Rekam Medis
di-
Bengkulu

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Nomor :
PP.01.01/F.XXIII.1/1809, Perihal penelitian :

Nama : **DZAKY AFLAH SAID**
NIM : P01720123016
Prodi : DIII Keperawatan
Judul Penelitian : Penerapan Bridging Exercise Terhadap Resiko Jatuh pada Pasien
Pasca Stroke di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu
Ruangan : Poli Saraf, Rekam Medis

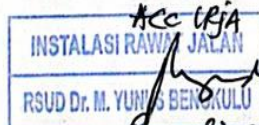
Bersama ini kami mohon kesediaan unit bersangkutan untuk memberikan izin terhitung mulai 11 Maret s.d 11 April 2026. Setelah melakukan penelitian yang bersangkutan wajib melaporkan kembali hasil penelitian ke Bidang Pendidikan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



KEPALA BIDANG PENDIDIKAN

ATMAN GUSMADI, SKM
NIP. 19730809 199303 1 003



Susi Yarni, SKM
NIP. 19800914 200902 2 002

Poli Saraf
UPTD Khusus
RSMY Bengkulu

Lampiran 6. Surat Keterangan layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/223/03/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Dzaky Aflah Said
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penerapan Bridging Exercise Terhadap Resiko Jatuh Pada Pasien Pasca Stroke Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2026"

"Application of Bridging Exercise to Reduce the Risk of Falling in Post-Stroke Patients at Dr. M. Yunus Bengkulu Regional General Hospital in 2026"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Maret 2026 sampai dengan tanggal 02 Maret 2027.

This declaration of ethics applies during the period March 02, 2026 until March 02, 2027.



March 02, 2026
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD RSUD dr. M. YUNUS**

Jl. Bhayangkara Bengkulu 38229 Telp. (0736) 52004 – 52006 Fax. (0736) 52007
BENGKULU 38229



SURAT KETERANGAN

Nomor : 074/340 /BID-DIK/VI/2026

Yang bertandatangan dibawah ini :

- a. Nama : **LENI MARLINA, S.Si, Apt., M.Si**
- b. Jabatan : **Wakil Direktur Penunjang Medik dan Kependidikan**

dengan ini menerangkan bahwa :

- a. Nama : **DZAKY AFLAH SAID**
- b. NIM : **P01720123016**
- c. Prodi : **DIII Keperawatan**
- d. Institusi : **Poltekkes Kemenkes Bengkulu**
- e. Judul Penelitian : **Penerapan Bridging Exercise Terhadap Resiko Jatuh Pada Pasien Pasca Stroke di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu**
- f. Ruang Penelitian : **Poli Saraf, Rekam Medis**
- g. Maksud : **Telah Selesai Melaksanakan Penelitian Dari Tanggal 11 Maret s.d 11 April 2026**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, Juni 2026
Wakil Direktur Penunjang Medik & Kependidikan



LENI MARLINA, S.Si, Apt., M.Si
NIP. 19750808-200312 2 007

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN Tn. T

50

Lampiran 5 Persetujuan Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tarmizi

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Jln. Sadang 1 Lingkor Barat

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi sebagai Partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh Saudara Dzaky Aflah Mahasiswa D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu dengan judul "**Penerapan Bridging Exercise Terhadap Risiko Jatuh Pada Pasien Pasca Stroke Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2026**".

Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka saya bersedia menjadi pasrtisipan. Demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Responden Bengkulu, 31 Maret 2026


(.....Tarmizi.....)

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN Tn.A

50

Lampiran 5 Persetujuan Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azwar Dazri
Jenis Kelamin : Laki - laki
Alamat : Sawah Lebar . Ratu Agung

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi sebagai Partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh Saudara Dzaky Aflah Mahasiswa D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu dengan judul "*Penerapan Bridging Exercise Terhadap Risiko Jatuh Pada Pasien Pasca Stroke Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2026*".

Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka saya bersedia menjadi pasrtisipan. Demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Responden Bengkulu, 31 Maret 2026



(.. Azwar Dazri)

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

keterangan	Tn. T	Tn.A
Inform Consent		
Hari ke 1		
Hari ke 2		
Hari ke 3		
Hari ke 4		

Hari ke 5

