KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA PASCA STROKE DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH DI WILAYAH PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh :

SEFIA DEFRIANA PRATAMA

P01720222044

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN JURUSAN DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN TAHUN 2024/2025

HALAMAN JUDUL

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA PASCA STROKE DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH DI WILAYAH PUSKESMAS LEMPUING

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Diploma III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

OLEH:

SEFIA DEFRIANA PRATAMA

P01720222044

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN JURUSAN DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN TAHUN 2024/2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Dengan Judul:

PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA PASCA STROKE DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH DI WILAYAH PUSKESMAS LEMPUING

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

SEFIA DEFRIANA PRATAMA

P01720222044

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipesentasikan
Dihadapan Tim Penguji Program Diploma III Keperawatan Bengkulu
Pada tanggal 8 juli 2025

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Ns. Agung Riyadi,S.Kp.,M.Kes

NIP. 196810071988031005

ii

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA PASCA STROKE DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH DI WILAYAH PUSKESMAS LEMPUING

Disusun Oleh :

Sefia Defriana Pratama

NIM. P01720222044

Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji Program Studi Diploma III Keperawatan Bengkulu Poltekes Kemenkkes Bengkulu

Pada Tanggal 13 Juli 2025

Ketua Dewan Penguji

Sariman Pardosi, S.Kp., M.Si (Psi)

NIP. 196403031986031005

Penguji 1	**Penguji 2**
Ns.Andra Safeni Wijaya,S.Kep.,M.kep	**Ns. Agung Rivadi S.Kep., M.kes**
NIP. 198804272019021001	**NIP. 196810071988031005**

Mengetahui :

Ketua Program Studi Diploma III keperawatan

Poltekes Kemenkes Bengkulu

Ns.Rahma Annisa, S.Kep.,M.Kep

NIP. 198503232010122002

PERNYATAAN ORIRISINALIS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sefia Defriana Pratama

Nim : P01720222044

Judul karya tulis Penelitian : Penerapan *Balance Exercise* pada lansia pasca stroke dengan gangguan keseimbangan untuk menurunkan resiko jatuh.

Menyatakan bahwa karya tulis ilmiah merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang telah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis suatu institusi pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam proposal ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu,

Yang menyatakan,



Sefia Defriana Pratama

P01720222044

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul *"Penerapan Balance Exercise pada Lansia Pasca Stroke dengan Gangguan Keseimbangan untuk Menurunkan Risiko Jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Bengkulu Tahun 2025"*.

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis menerima banyak bimbingan, dukungan, serta nasihat dari berbagai pihak, sehingga dapat menyelesaikannya tepat waktu. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Linda,SST.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Ibu Rahma Annisa, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Bapak Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes., selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, inspirasi, serta meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya dengan penuh kesabaran dalam membimbing penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Sariman Pardosi,S.Kp.,M.Si (Psi), selaku ketua dewan penguji karya tulis ilmiah ini.
6. Bapak Ns Andra Saferi Wijaya,S.Kep.,M.Kep, selaku penguji satu dalam karya tulis ilmiah ini.
7. Seluruh dosen dan staf di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas dukungan dan ilmu yang diberikan kepada penulis.
8. Pasien kelolaan Ny.M dan Ny.A telah bersedia menjadi responden kelolaan studi kasus.
9. Seluruh Mahasiswa-mahasiwi Poltekes kemenkes Bengkulu Prodi Diploma III

Jurusan Keperawaran Tahun 2022 Terkhusus kelas D III Keperawatan yang penulis sayangi.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan dan kemungkinan terdapat kekurangan dalam penulisan maupun penyusunannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan serta bimbingan dari berbagai pihak guna meningkatkan kualitas karya di masa mendatang.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak serta berkontribusi dalam memberikan perubahan positif, khususnya bagi penulis sendiri dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Bengkulu.

Bengkulu Maret 2025



Penulis

PERSEMBAHAN

Karya Tulis ilmiah ini saya persembahkan kepada :

1. Terutama dan paling utama untuk Tuhanku Allah Subhanahuwata'ala yang telah memberikan kesempatan sehat jasmani dan rohani sehingga saya bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
2. Teruntuk panutanku dan cinta pertamaku, Bapaku tercinta dan pintu surgaku Mamaku dan Ayah sambungku , Beribu- ribu terimakasih yang bisa saya ucapkan, atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang kalian berikan kepadaku. Beliau memang tidak sempat sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun meraka mampu senan tiasa memberikan yang terbaik untuk anaknya, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar ahli madiah keperawatan. Semoga Bapak mamak dan ayah sehat selalu, panjang umur dan bisa melihat pencapaianku yang lebih banyak lagi.
3. Kepada Dosen Pembimbing bapak Ns. Agung Riyadi S.Kep., M. Kes yang telah membimbing karya tulis ilmiah ini. Terima kasih atas waktu dan usaha yang diberikan dalam membimbing saya agar dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Kepada saudara kandungku Adiku Tercinta Zandia Bima Saputra. Terimaksih telah memberikan doa, dukungan, motivasi, dan perhatiannya yang sangat luar biasa kepada penulis, maaf belum bisa menjadi kakak yang baik untukmu.
5. Teruntuk sahabat-sahabatku pingkan, sutina, sherly, mira, nabil, meliza, dan mas aji terimakasih atas support dan menjadi mood booster yang telah kalian berikan.
6. Teruntuk keluarga dari Bapak (Maas sabirin fams) dan keluarga dari Mamaku (Abah Tasum Fams) banyak ucapan terimakasih atas suport yang memang tahu bagaimana proses perjalanan kuliah ini bukan hal yang Mudah dan ucapan maaf belum bisa menjadi yang terbaik.
7. Terima kasih untuk teman seangkatan D3 Keperawatan 2022, terima kasih telah yang telah menjadi teman,sahabat, keluarga yang saling memberikan

support dan saling menguatkan satu sama lain, karena kita sama-sama berjuang untuk bisa melewati seminar hasil sampai kompeten dan lulus bersama-sama.

8. Teruntuk seseorang tidak kalah spesial dalam hidupku, Ayum Saputra S.H., CPM terima kasih telah hadir dan selalu mendukung proses penulis dalam membuat Karya Tulis Ilmiah.
9. Untuk diri saya sendiri Sefia Defriana Pratama terimakasih atas semangat dan perjuangan sehingga sudah kuat melewati lika-liku perjalanan hidup yang tidak mudah ini. Terimakasih pada diri sendiri

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN i
HALAMAN PENGESAHAN iii
PERNYATAAN ORIRISINALIS iv
PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR LAMPIRAN xi
BAB I PENDAHULUAN 1
A.Latar belakang 1
B.Rumusan Masalah 5
C.Tujuan penelitian 6
D.Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN TEORI 8
A.Konsep lansia 8
1.Pengertian lansia 8
2.Proses menua 8
B.Konsep Dasar Stroke 10
1.Pengertian 10
2.Perawatan Pasca Stroke 10
3.Pengobatan/rehabilitasi pada pasien pascastroke 11
C.Konsep Dasar Pengertian Keseimbangan Tubuh 11
1.Pengertian keseimbangan Tubuh 11
2.Tujuan Dari Latihan Keseimbangan 12
D.Konsep Resiko Jatuh Pada Lansia 17
1.Pengertian Resiko Jatuh 17
2.Faktor-faktor kemungkinan resiko jatuh pada lansia 17
3.Teknik pemeriksaan resiko jatuh 17
E.Konsep Dasar Pengeertian Balance Exercise 18

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

1.Pengertian Balance Exercise 18
2.Konsep Dasar Balance Execise 18
3.Manfaat Balance Exercise 18
4.Cara kerja Balance Exercise 19
5.Tahapan Balance Exercise 19
6.Langkah-langkah Balance Exercise yaitu : 19
7.Manfaat Latihan Balance Exercise Terhadap Lansia 24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 27
A.Jenis dan desain 27
B.Subjek penelitian 27
C.Fokus penelitian 28
D.Definisi Operasional 28
E.Instrumen penelitian 28
F.Metode pengumpulan data 29
G.Langkah-langkah Pelaksanaan Studi Kasus 29
H.Tempat dan waktu 30
I.Penyajian data 30
J.Etika penelitian 30
K.Alur penelitian 31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 32
A.Hasil Penelitian 32
B.Pembahasan 39
C.Keterbatasan penelitian 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 43
A.Kesimpulan 43
B.Saran 43
DAFTAR PUSTAKA 44
LAMPIRAN 47

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Pemanasan Pada Lansia 19
Gambar 2.2 Latihan Bipadel toe dan leel raisees 20
Gambar 2.3 Latihan Bipadel invesion dan eversion 20
Gambar 2.4 Latihan unipadel toe dan heel raise..... 21
Gambar 2.5 Latihan unipadel invension dan eversion 21
Gambar 2.6 Latihan wall slides..... 22
Gambar 2.7 Latihan unipadel dan balance 22
Gambar 2.8 Latihan Pendinginan pada lansia 23

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait 25
Tabel 4.1 Hasil Skor Penilaian Menggunakan Skala BBS dan TUG Pada Penerapan Balance Exercise Ny.M 36
Tabel 4.2 Hasil Skor Penilaian Mennggunakan Skala BBs dan TUG Pada Penerapan Balance Exercise Ny.A 38

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Biodata Penulis
Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi pasien 1
Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi pasien 2
Lampiran 4 : Tabel Penilaian Menggunakan Skala TUG
Lampiran 5 : Tabel Penilaian Menggunakan Skala BBS
Lampiran 6 : SOP latihan balance exercise
Lampiran 7 : Lembar observasi
Lampiran 8 : Surat Rekomedasi Izin Penelitian Puskesmas Lempuing
Lampiran 9 : Surat Rekomendasi Izin Penelitian Kepala Dinas Kesehatan
Lampiran 10 : Surat Rekomendasi Izin Penelitian Kesbangpol
Lampiran 11 : Surat Izin Penelitian Kesbangpol
Lampiran 12 : Surat Izin Penelitian Kepala Dinas Kesehatan
Lampiran 13 : Surat Komite Etik Penelitian Kesehatan
Lampiran 14 : Surat Selesai Penelitian
Lampiran 15 : Lembar Bimbingan
Lampiran 16 : Surat keterangan selesai penelitian
Lampiran 17 : Dokumentasi

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu