DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, D., Al Jihad, M. N., & Aisah, S. (2023). Penerapan *Balance Exercise* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. *Holistic nursing care approach*, *3*(1), 17.

Approach, C. G. (2016). pengaruh aktivitas fisik dan exercise pada lansia memiliki resiko jatuh di yogyakarta tahun 2016. 1–23.

Ariyanti, S., Wahyuni, T., Ners, P., Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, I., & DIII Keperawatan, P. (2024). Deteksi Dini Risiko Jatuh Dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Korpri Kabupaten Kubu Raya. *Communnity Development Journal*, *5*(3), 5485–5491.

Astuti, R. (2023). *Buku Keperawatan gerontik penerbit PT.sonpedia publishing indonesia*.

Facilitation, P. N. (2024). *Neuromoscular Facilitation dan brain gym terhadap activity daily living lansia paska stroke di Rumah Sakit immanuel Bandung TAHUN 2024 The Effect Of Differences In Propioceptive Neuromuscular Facilitation And Brain Gym Exercises On The Daily Living Activi*. *17*(September).

Galanggang, D. I. D. (2023). *Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia Mahasiswa , Prodi DIII Keperawatan , STIKes Budi Luhur , Cimahi 3 Perawat, Puskesmas , Batujajar 4 Ketua Prodi DIII Keperawatan , STIKes Budi Luhur, Cimahi Reducing The Risk Of Falling In The Elderly In Galanggang VIL*. *243*, 1–9.

Gemini, S. and Y. (2022). Penerapan Latihan Jalan Tandem (Tandem Stance Exercise) Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di Panti Werdah Sukacita : Studi Kasus. *Jurnal Info Kesehatan*, *12*(2), 519–522. Gustiyan, D. P. (2023). *Penerapan Otago Exercise Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia : Studi Kasus*. *3*(2).

Hardiana Novitasari, I., Yuliadarwati, N. M., & Multazam, A. (2024). *Pengaruh Tandem Walking Execise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Perrumahan Bumi Antariksa Kota Madiun*. *5*(2).

Maratis, J., Ivanali, K., Amir, T. L., Mahadewi, E. P., Ananda, E. T., Muchlis, A. E., Hendrawan, A. Z., Sukandar, N. I. M., & Ferrara, W. (2021). Keseimbangan Insan Pascastroke. *Indonesian Journal of Primary Educationndonesian Journal of Physiotherapy Research and Education IJOPRE*, *2*(2), 32–39.

Muhammad Aldo Aditama, & Ummu Muntamah. (2024). Pengelolaan Gangguan Mobilitas Fisik Pada Pasien Hemiparesis Dengan Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, *2*(1), 7–14.

Planando, W. (2021). *Pengaruh Latihan Fisik Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Topos Kabupaten Lebong Tahun 2021*. 1–114.

Prabowo, N. A., Sartoyo, S., Fariz, A., & Kusuma, W. T. (2023). Pengaruh Latihan Jalan Tandem Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia Di RS Indriati Solobaru. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.

Pratiwi, B. R. H., Yulianti, A., & Rahayu, P. S. (2023). Pemeriksaan Fisioterapi pada Resiko Jatuh di Posyandu Lansia Dusun Clangap Mojokerto. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Restawan, I. G., Nyoman, N., & Pascalytha, M. (2019). *Implementasi Balance Exercise Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Pasien Lanjut Usia Di Palu Sulawesi Tengah : Studi Kasus*. 1– 12.

Siska, F., & Royani, E. (2024). Pemberian Terapi Puzzle Pada Lansia Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Communnity Development Journal*, *5*(1), 1821–1825.

Umam, K., Suryadi, B., & Daeli, W. (2021). Senam Otak dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia Penderita Demensia. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, *I*(01), 10–15

Perpustakaan Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1

BIODATA PENULIS



Nama	: Sefia Defriana Pratama
Tempat, Tanggal Lahir	: Tanjung Jaya , 11-09-2003
Agama	: Islam
Anak Ke	: 1 (Pertama)
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswa
Alamat	: Ds Tirta Mulya, Kec.Ipuh , Kab. MukoMuko Provinsi Bengkulu
No.Hp	085788236107
Email	: Sefiadepriana@gmail.com Riwayat
Pendidikan	:

1. SD Negeri 05 MukoMuko
2. MP Negeri 35 MukoMuko
3. MAN 01 MukoMuko

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 2

SURAT PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

54

SURAT PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini setelah mendengar penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan konsekuensi dari penelitian menyatakan **bersedia** menjadi reponden atas penelitian yang dilakukan oleh :

Nama	: Sefia Defriana Pratama
Alamat	: Jl. Dusun 1 Tirta Mulya, Jalan rabat beton 1, RT 1, RW 5 Kecamatan Ipuh, Kabupaten MukoMuko.
No. Telepon	: 0857 8823 6107
Judul Penelitian	:Penerpan Balance Exercise Pada Lansia PascaStroke Dengan Gangguan Keseimbangan Untuk Menurunkan Resiko Jatuh di Wilayah Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025.

Saya memahami bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan pengembangan ilmu keperawatan dan tidak merugikan bagi saya.

Bengkulu, 25 Juni 2025

Partisipan,

(.....)

Lampiran 3

Lembar Observasi Sebelum Dan Setelah Dilakukan Tindakan

***Balance Exercise* Menggunakan Skala TUG**

52

SURAT PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini setelah mendengar penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan konsekuensi dari penelitian menyatakan **bersedia** menjadi reponden atas penelitian yang dilakukan oleh :

Nama	: Sefia Defriana Pratama
Alamat	: Jl. Dusun 1 Tirta Mulya, Jalan rabat beton 1, RT 1, RW 5 Kecamatan Ipuh, Kabupaten MukoMuko.
No. Telepon	: 0857 8823 6107
Judul Penelitian	:Penerpan Balance Exercise Pada Lansia PascaStroke Dengan Gangguan Keseimbangan Untuk Menurunkan Resiko Jatuh di Wilayah Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025.

Saya memahami bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan pengembangan ilmu keperawatan dan tidak merugikan bagi saya.

Bengkulu, 26 Juni 2025

Partisipan,

(.....)

Lampiran 4

Lembar Observasi Sebelum Dan Setelah Dilakukan Tindakan

***Balance Exercise* Menggunakan Skala TUG**

THE TIMED UP AND GO (TUG) TEST

NO	LANGKAH
1.	Posisikan responden untuk duduk dikursi
2.	Intruksikan responden untuk berdiri dari kursi secara perlahan
3.	Mengintruksikan responden untuk berjalan 10 langkah, kemudian meminta responden kembali ke kursi

Analisis Hasil

<10 Detik : risiko jatuh rendah

11-19 Detik : risiko rendah hingga sedang untuk jatuh 20-29 Detik : risiko jatuh sedang hingga tinggi

>30 Detik : gangguan mobilitas dan berisiko jatu tinggi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 5

Lembar Observasi Sebelum Dan Setelah Dilakukan Tindakan

Balance Exercise

FORMULIR BERG BALANCE SCALE (BBS)

Nama :..... Tanggal :.....

ITEM YANG DITES

Analisis Hasil

Standar Operasional Prosedur Pengukuran Skala Nyeri Menggunakan BBS

0-20 : harus memakai kursi roda 21-40: berjalan dengan bantuan 41-56: mandiri/independen

No	Item keseimbangan	Skor (0-4)	Nilai
1.	Duduk ke berdiri	4 : dapat berdiri tampa menggunakan tangan dan menstabilkan independen 3 : mampu berdiri secara independen menggunakan tangan. 2 : mampu berdiri menggunakan tangan setelah mencoba.. 1 : perlu bantuan minimal untuk berdiri atau menstabilkan 0 : perlu asisten sedang atau maksimal untuk berdiri.	
2.	Berdiri tampa penunjang	4 : dapat berdiri dengan aman selama 2 menit. 3 : mampu berdiri 2 menit dengan pengawasan. 2 : dapat berdiri 30 detik yang tidak dibantu/ditunjang. 1 :membutuhkan beberapa waktu untuk mencoba berdiri 30 detik yang tidak di bantu 0 :tidak dapat berdiri secara madiri selama 30 detik	

3.	Duduk tampa penunjang	4 : bisa duduk dengan aman dan aman selama 2 menit 3 : bisa duduk 2 menit dengan pengawasan 2 : mampu duduk selama 30 detik 1 : bisa duduk 10 detik 0 :tidak dapat duduk tanpa penunjang	
4.	Berdiri ke duduk	4 : duduk dengan aman dengan menggunakan minimal tangan 3 : mengontrol posisi turun dengan menggunakan tangan 2 : menggunakan punggung kaki terhadap kursi untuk mengontrol posisi turun 1 : duduk secara independen tetapi memiliki keturunan yang tidak terkendali 0 : kebutuhan membantu untuk duduk.	
9.	Mengambil barang dari lantai	4 : dapat mengambil sandal aman dan mudah 3 : apat mengambil sandal tetapi membutuhkan pengawasan 2 : tidak dapat mengambil tetapi mencapai 2- 5 cm (1-2 inci) dari sandal dan menjaga keseimbangan secara bebas 1 : tidak dapat mengambil dan memerlukan pengawasan mengambil dan memerlukan pengawasan ketika mencoba 0 : tidak dapat mencoba/ membantu kebutuhan	
10.	Menoleh ke belakang	4 :tampak belakang dari kedua sisi berat bergeser baik 3 : tampak belakang satu sisi saja sisi lain menunjukkan pergeseran berat badan kurang 2 :hanya menyamping tetapi tetap mempertahankan keseimbangan 1 : perlu pengawasan saat memutar 0 :butuh bantuan untuk menjaga dari kehilangan keseimbangan atau jatuh	
11.	Berputar 360 derajat	4 :mampu berputar 360 derajat dengan aman dalam 4 detik atau kurang 3 :mampu berputar 360 derajat dengan aman satu sisi hanya 4 detik atau kurang 2 :mampu berputar 360 derajat dengan aman tetapi perlahan lahan 1 :membutuhkan pengawasan yang ketat atau dengan lisan 0 : membutuhkan bantuan saat memutar	

12.	Menempatkan kaki bergantian di bangku	4 : mampu berdiri secara independen dengan aman dan menyelesaikan 8 langkah dalam 20 detik 3 :mampu berdiri secara mandiri dan menyelesaikan 8 langkah dalam> 20 detik 2 :dapat menyelesaikan 4 langkah tanpa bantuan dengan pengawasan 1 : dapat menyelesaikan> 2 langkah perlu assist minimal 0 :membutuhkan bantuan agar tidak jatuh / tidak mampu untuk mencoba	
13.	Berdiri dengan satu kaki di depan	4 :mampu menempatkan tandem kaki secara independen dan tahan 30 detik 3 :mampu menempatkan kaki depan independen dan tahan dan tahan 30 detik 2 : dapat mengambil langkah kecil secara mandiri dan tahan han 30 detik 1 : kebutuhan membantu untuk melangkah tapi dapat menyimpan 15 detik 0 :kehilangan keseimbangan saat melangkah atau berdiri	
14.	Berdiri dengan satu kaki	4 :mampu mengangkat kaki secara independen dan tahan> 10 detik 3 : mampu mengangkat kaki secara independen dan tahan 5 10 detik 2 : mampu mengangkat kaki secara independen dan tahan ≥ 3 detik 1 : mencoba untuk angkat kaki tidak bisa tahan 3 detik tetapi tetap berdiri secara independen. 0 : tidak dapat mencoba kebutuhan membantu untuk mencegah jatuhnya.	

Lampiran 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENERAPAN *BALANCE EXERCISE*		
1.	Pengertian	Salah satu aktivitas fisik untuk meningkatkan kestabilan tubuh khususnya meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah untuk mengurangi resiko jatuh.
2.	Tujuan	Mengoptimalkan batas kemampuan sehingga menghindari dari dampak yang terjadi oleh karena ketidak mampuanyai otak, otot, dan tulang bekerja bersama- sama menjaga keseimbangan tubuh agar tetap seimbang dan mencegah risiko jatuh
3.	Indikasi	Seseorang yang mengalami penurunan keseimbangan dan resiko jatuh atau cedera Adanya masalah pada sistem musculoskeletal
4.	Kontraindikasi	Lansia yang mempunyai gangguan kognitif
5.	Alat dan bahan yang dibutuhkan	Kursi dengan pegangan atau kursi kecil stop watch
6.	mpat dan waktu	Disesuaikan dengan kenyamanan klien. Dilakukan Latihan fisik harus dilakukan secara teratur dan bertahap dengan frekuensi 3–5 kali seminggu selama sekitar 30–60 menit, dengan pemanasan dengan peregangan selama 5-10 menit, latihan inti selama 20–40 menit, dan pendinginan selama 5-10 menit.

7.	Persiapan klien	Beri salam dan perkenalan diri Identifikasi identitas klien Jelaskan tujuan tindakan intervensi Jelaskan langkah-langkah intervensi yang dilakukan Jelaskan intervensi tur tempat dan kenyamanan posisi klien
8.	Cara kerja	Pemanasan mengambil posisi duduk dan lakukan lima gerakan dengan pergelangan kaki anda. dapat melakukan ini dengan berputar dan mengarahkan pergelangan kaki Anda ke atas dan ke bawah, serta dengan menggerakan kaki anda secara bergantian antara kaki kanan dan kiri Latihan Bipedal toe raise dan heel raises Berdiri dengan kedua kaki depan dan tumit. Setelah enam sesi latihan, satu set dievaluasi dan dinaikkan. Latihan Bipadel invensiaon dan eversion Latihan dilakukan dengan berdiri pada kedua sisi luar kaki dan kemudian berdiri pada kedua sisi dalam kaki. Ini dilakukan dengan satu set pada setiap arah, dan setelah enam sesi latihan, lah set yang dilakukan dinaikkan sampai dua set. Latihan unipadel toe raises dan heel raises Berdiri di depan kaki kanan kemudian berdiri di tumit kaki kanan. Dimulai dengan setengah set pada setiap arah, dan setelah sesi latihan, dinaikkan menjadi

		satu set. Lanjutkan dengan kaki sebelah kiri Latihan wall slides diri dengan punggung lurus dan berpegangan kursi atau besi, turunkan punggung sepuluh kali dengan lutut fleksi 45 derajat.
		Latihan unipadel balance berdiri pada satu kaki secara bergantian, tiga kali setiap kaki Pendinginan menggerakkan kedua kaki secara perlahan-lahan dalam sepuluh hitungan sambil duduk, menarik dan mengeluarkan napas.
9.	Tahap terminasi dan evaluasi	Evaluasi Kenyamana klien selama sebelum dan sesudah tindakan kontrak untuk pertemuan selanjutnya Mengakhiri pertemuan dengan baik.

kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI

A. Karakteristik Responden

1. Umur :
2. Jenis Kelamin :

B. Hasil Pengukuran

Hari Sebelum Dilakukan Setelah Dilakukan Menggunakan TUG

Nama : Ny.M

Umur: 64

Hari	Score pree TUG	Score post TUG	Selisih
Ke-1	16 detik	15 detik	1
Ke-2	15 detik	14 detik	1
Ke-3	12 detik	12 detik	0
Ke-4	11 detik	10 detik	1
Ke-5	10 detik	10 detik	0

Nama : Ny.A Umur: 63

Hari	Score pree TUG	Score post TUG	Selisih
Ke-1	16 detik	15 detik	1
Ke-2	15 detik	14 detik	1
Ke-3	12 detik	12 detik	0
Ke-4	11 detik	10 detik	1
Ke-5	10 detik	10 detik	0

Hari Sebelum Dilakukan Setelah Dilakukan Menggunakan BBS

Nama : Ny.M

Umur: 64

Hari	Score pree BBS	Score post BBS	Selisih
Ke-1	46	46	0
Ke-2	47	48	1
Ke-3	48	49	1
Ke-4	49	50	1
Ke-5	50	51	1

Nama : Ny.A

Umur: 63

Hari	Score pree BBS	Score post BBS	Selisih
Ke-1	51	51	0
Ke-2	51	52	1
Ke-3	52	52	0
Ke-4	52	53	1
Ke-5	53	53	0

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 8

Surat izin Puskesmas Lempuing



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

16 Juni 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 661/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
KEPALA PUSKESMAS LEMPUING
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Sefia defriana pratama
NIM	: P01720222044
Tempat Penelitian	: PUSKESMAS LEMPUING
Waktu Penelitian	: 5 hari
Judul	: PENERAPAN BALANCE EXERCISE PADA LANSIA PASCA STROKE DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH DI WILAYAH PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU TAHUN 2025
No Handphone	: 085788236107

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 9

Surat Izin Kepala Dinas Kesehatan

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

16 Juni 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/5611/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
KEPALA DINAS KESEHATAN KOTA BENGKULU
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Sefia defriana pratama
NIM	: P01720222044
Tempat Penelitian	: PUSKESMAS LEMPUING
Waktu Penelitian	: 5 hari
Judul	: PENERAPAN BALANCE EXERCISE PADA LANSIA PASCA STROKE DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH DI WILAYAH PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU TAHUN 2025
No Handphone	: 085788236107

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 10

Surat Izin Kesbangpol

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

16 Juni 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 6619/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Sefia defriana pratama
NIM	: P01720222044
Tempat Penelitian	: PUSKESMAS LEMPUING
Waktu Penelitian	: 5 hari
Judul	: PENERAPAN BALANCE EXERCISE PADA LANSIA PASCA STROKE DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH DI WILAYAH PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU TAHUN 2025
No Handphone	: 085788236107

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

BLU

Lampiran 11

Surat Kesbangpol

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 000.9.2/ 1373 /KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/5619/2025 tanggal 16 Juni 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	SEFIA DEFRIANA PRATAMA
NPM	:	P01720222044
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	D3 Keperawatan
Judul Penelitian	:	Penerapan Balance Exercise Pada Lansia Pasca Stroke Dengan Gangguan Keseimbangan Untuk Menurunkan Resiko Jatuh di Wilayah Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu
Waktu penelitian	:	24 s.d 30 Juni 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :
1 Tidak di benarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 20 Juni 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 12

Dinas Kesehatan

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2/ /D.Kes/2025

Dasar Surat
1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/5617/2025 Tanggal 16 Juni 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/1373/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 20 Juni 2025, Perihal : Penelitian Untuk Penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa Atas Nama :

Nama	:	**Selfia Defriana Pratama**
N I M	:	P01720222044
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Program Studi	:	Keperawatan
Judul / Data	:	Penerapan balance exercise pada lansia pasca stroke dengan gangguan keseimbangan untuk menurunkan resiko jatuh di wilayah kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	24 Juni 2025 s/d 30 Juni 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 23 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina Tk.I - IV/b
NIP.197406081994021002

Tembusan :
1. Sdr.Ka. Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 13

Surat 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/578/06/2025

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

Peneliti utama : SEFIA DEFRIANA PRATAMA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

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

"IMPLEMENTATION OF BALANCE EXERCISE IN POST-STROKE ELDERLY WITH BALANCE DISORDERS TO REDUCE THE RISK OF FALLS IN THE AREA OF LEMPUING COMMUNITY HEALTH CENTER BENGKULU CITY IN 2025"

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 Concent, 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 21 Juni 2025 sampai dengan tanggal 21 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period June 21, 2025 until June 21, 2026.

June 21, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 14

Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

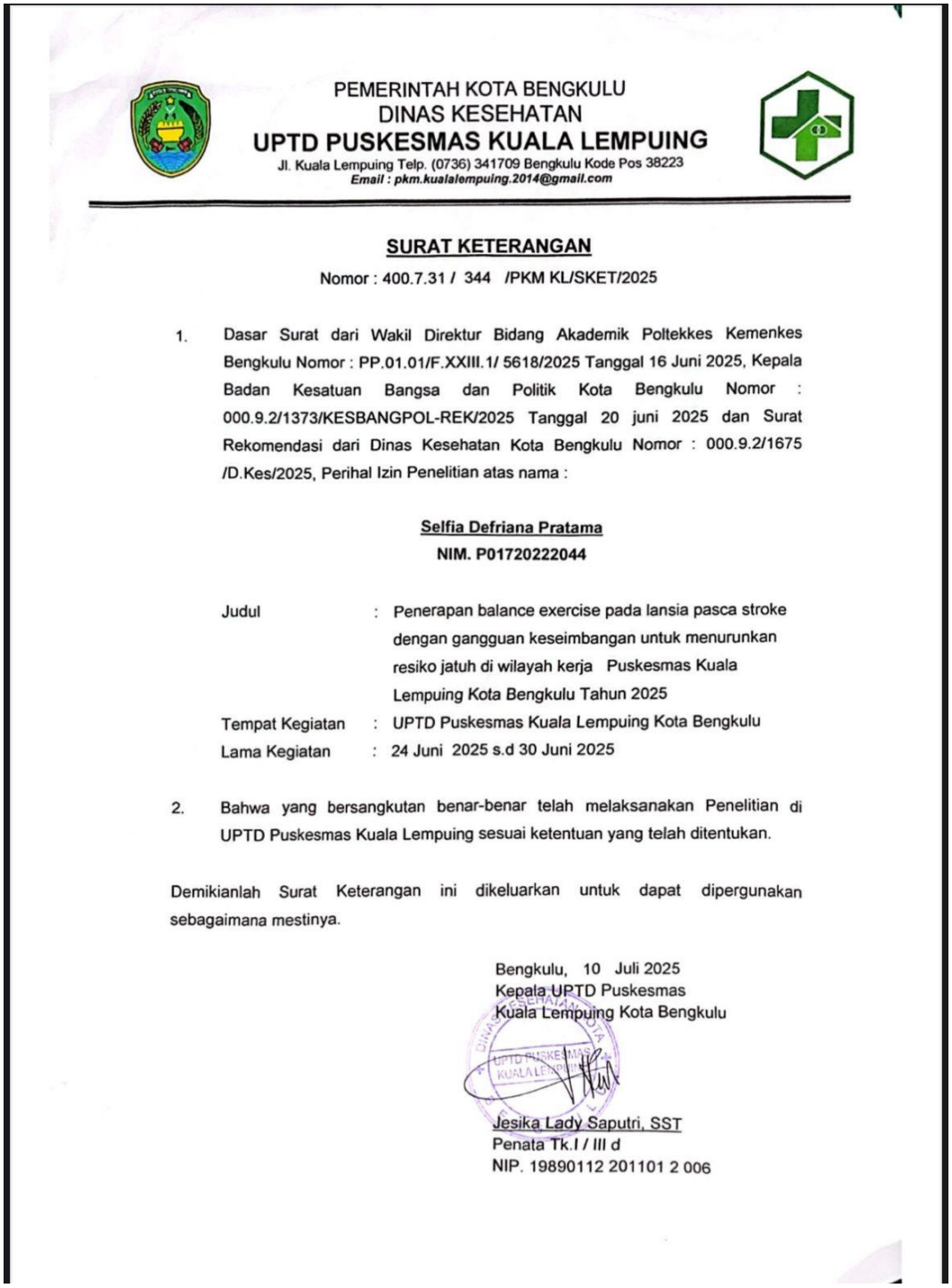
LEMBAR BIMBINGAN KTI

NAMA PEMBIMBING : Ns. Agung Riyadi,S Kp ,M.Kes
NIP : 196810071988031005
NAMA MAHASISWA : Sefia Defriana Pratama
NIM : P01720222044
JUDUL KTI : KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN *BALANCE EXERCISE PADA LANSIA PASCA STROKE DENGAN GANGGUAN KESEIMBNGAN UNTUK MENURUNKA RESIKO JATUH*

No	Hari Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	23 Desember 2025	Pengajuan Judul Karya Tulis Ilmiah	ACC Judul Proposal Karya Tulis Ilmiah	
2	6 Januari 2025	Bab 1	Membuat latar belakang piramid terbalik	
3	11 Februari 2025	BAB 1 DAN 2	Membuat latar belakang piramid memperbaiki merubah dan merapikan	
4	21 Februari 2025	BAB 1 2 dan 3	Perbaikan kerangka teori dan Penambahan materi tentang menambahkan	
5	4 maret 2025	BAB 3	Memperbaiki menambahkan dan merapikan bab 3	
6	5 maret 2025	BAB 1 2 dan 3	Acc proposal	
7.	3 juli 2025	BAB 4 dan 5	Memperbaiki bab 4 dan 5	
8.	7 juli 2025	BAB 4 dan 5	Memperbaiki menambahkan dan merapikan bab 4 dan 5 serta lampiran	
9.	8 juli 2025	BAB 4 dan 5	ACC Karya Tulis Ilmiah	

Lampiran 15

Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KUALA LEMPUING
Jl. Kuala Lempuing Telp. (0736) 341709 Bengkulu Kode Pos 38223
Email : pkm.kualalempuing.2014@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.7.31 / 344 /PKM KL/SKET/2025

1. Dasar Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/ 5618/2025 Tanggal 16 Juni 2025, Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/1373/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 20 juni 2025 dan Surat Rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/1675 /D.Kes/2025, Perihal Izin Penelitian atas nama :

Selfia Defriana Pratama
NIM. P01720222044

Judul	:	Penerapan balance exercise pada lansia pasca stroke dengan gangguan keseimbangan untuk menurunkan resiko jatuh di wilayah kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Kegiatan	:	UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	24 Juni 2025 s.d 30 Juni 2025

2. Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing sesuai ketentuan yang telah ditentukan.

Demikianlah Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 10 Juli 2025
Kepala UPTD Puskesmas
Kuala Lempuing Kota Bengkulu

Jesika Lady Saputri, SST
Penata Tk.I / III d
NIP. 19890112 201101 2 006

Dokumentasi saat pelaksanaan penelitian

Dokumentasi Ny.M

Hari/Tanggal	Dokumentasi
Hari ke1 26 juni 2025	
Hari ke-2 27 juni 2025	
Hari ke-3 28 juni 2025	
Hari ke-4 29 juni 2025	

Hari ke-5 30 juni 2025	

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Dokumentasi saat pelaksanaan penelitian

Dokumentasi Ny.A

Hari/Tanggal	Dokumentasi
Hari ke1 26 juni 2025	
Hari ke-2 27 juni 2025	
Hari ke-3 28 juni 2025	

Kel Poltekkes Bengkulu

Hari ke-4 29 juni 2025	
Hari ke-5 30 juni 2025	

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu