DAFTAR PUSTAKA

Alita, E. S., Munawwarah, M., Yolanda Anggita, M., & Maratis, J. (2021). Four Square Step Exercise Sama Baiknya Dengan Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia. *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education IJOPRE*, *2*(2), 71–76.

Arifiati, R. F., Prasaja, P., & Kurniawan, H. (2024). Jalan Tendem Menurunkan Resiko Jatuh Lansia. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, *2*(2), 666–676.

Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(3), 26320–26332.

Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., Yudiastu, I. P. I., & Putra, M. M. (2020). The Effects of Tandem Stance Therapy on the Risk of Falling in The Elderly. *JKG (Jurnal Keperawatan Global)*, *5(1)*, 1–5.

Awal, M., Sadiyah, S., Halimah, A., & Fajriah, S. N. (2021). Plagiarism Checker X Originality Report. *Jurnal Edudikara*, *2*(2), 3–5.

Ayuandari, A. (2021). Pengaruh Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Pasien Pasca Stroke. *Progam Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Berampu, S., & Sarah, S. (2025). *Pengaruh Core Stability Exercise Dan Telefisioterapi Terhadap Keseimbangan Berjalan Pasien Pasca Stroke Iskemik The Effect Of Core Stability Exercise And Telephysiotherapy On The Walking Balance Of Post-Ischemic Stroke Patients*. *c*.

Chen, X., Gan, Z., Tian, W., & Lv, Y. (2020). Effects of rehabilitation training of core muscle stability on stroke patients with hemiplegia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *36*(3), 461–466.

Ciobanu, D., Tarcău, E., Serbescu, C., & Ianc, D. (2020). Core Stability Strength Exercises Improve Functional Independence in Patients with Stroke. *Article in Merit Research Journal of Medicine and Medical Sciences*, *8*(12), 780–785.

Daulay, N. M., & Tanjung, W. wardani. (2020). Pengaruh Bridging Exercise Terhadap Keseimbangan. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, *8*(4), 532–535.

Desvita, E., Sofiani, Y., & Yunitri, N. (2024). The Effect of Bridging Exercise on Muscle Strength and Body Balance in Stroke Patients at National Brain Center Hospital Prof. DR. Mahar Mardjono East Jakarta. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, *10*(1).

Donkor, E. S. (2018). Stroke in the 21st Century: A Snapshot of the Burden, Epidemiology, and Quality of Life. *Stroke Research and Treatment*, *2018*.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Eka Stephani, S. (2020). Jurnal Ilmiah Kohesi Vol. 3 No. 1 Januari 2019. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, *4*(1), 124–128.

Engla, P. (2018). Pengalaman hidup pasien paska stroke di Sumatera Barat tahun 2017. *Menara Ilmu*, *12*(6), 8.

Fauziah Rochmah, A., Septianingrum, Y., Lono Wijayanti, & Umdatus Soleha. (2024). Rehabilitation With Bridging Exercise In Stroke Patients: Systematic Review. *Journal of Applied Nursing and Health*, *6*(2), 174–181.

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.

Handayani, R., & Sius, M. D. S. S. (2024). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Fungsi Trunk Dan Aktivitas Fungsional Pada Lansia Pasca Stroke. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(3), 5332–5338.

Hartanto, A., Maulidin, M., & Mahfuz, M. (2021). Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Peningkatan Kekuatan Togok dan Keseimbangan Dinamis pada Atlet Sepak Bola PS Sekongkang. *Reflection Journal*, *1*(2), 63–69.

Hartoyo, M., Ayu, S. A., & Sujana, T. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Kardiovaskuler, Hematologi, Pernafasan, Persarafan)*.

Hasbiah, N., Suciani P, A. R., Akhmad, N. H., & Tang, A. (2023). The Effect of Bridging Exercise and Heel Rises Exercise on Balance Post Stroke in Makassar City. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, *15*(2), 232.

Herdin, Nurhas Jaiddin, K., Kartini, T., & Studi Sarjana Fisioterapi Wiyata Husada Samarinda, P. (2021). Motor Relearning Programme Dapat Meningkatkan Keseimbangan Duduk-Berdiri Pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Physio Research Center*, *1*(1), 1–8.

Hisni, D., Saputri, M. E., & Sujarni, S. (2022). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stroke Iskemik Di Instalasi Fisioterapi Rumah Sakit Pluit Jakarta Utara Periode Tahun 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, *2*(1), 140–149.

Intani, M. (2022). The Effect of Bridging Exercise to Improve Balance In Post Stroke Patients at Kartini Hospital Jepara. *International Journal on Social Science, Economics and Art*, *11*(4), 190–195.

Ismoyowati, Wahyuni, T. (2019). Pengaruh Bridging Exercise Terhadap Perubahan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Di Rs Bethesda Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, *7*(1), 43–54.

Ismoyowati, T. W., Winandari, F., Layuk, A. T., Handayani, A. P., &

KemenKes Poltekkes Bengkulu

Angwarmase, K. (2022). Efektifitas Bridging Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Pasien Stroke. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *13*(1), 24–28.

Kim, H., Park, C., Bang, S., Jang, H., Kim, Y., & Lee, S. (2021). The Immediate Effects of Single Leg Bridge Exercise on Abdominal Muscle Activity in Subacute Stroke Patients : a Preliminary Study. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, *10*(2), 167–174.

Kristina, Sasmito, P., & Hidayati, S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Menggunakan SDKI,SIKI,SLKI* (Issue June).

Lina, L. F., Aminanda, D., & Ferasinta, F. (2019). Efektivitas Antara Latihan Jalan Tandem dengan Gaze Stability Exercise terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Pasien Stroke di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *2(2)*, 122–132.

Liza Fitri, L., Devinta, A., & Ferasinta. (2019). Efektivitas Antara Latihan Jalan Tandem Dengan Gaze Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Pasien Stroke Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–14.

Lumintang, M., Setiarini, R., Utami, S., & Tunjung, I. W. (2024). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Diabetes Melitus Tipe Ii, Dan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Di Rsud Provinsi Ntb Tahun 2022. *Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar*, *01*(04), 220–227.

Manitu, I., Widani, N. L., & Aima, H. (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.

Martono, M., Darmawan, R. E., & Anggraeni, D. N. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stroke Pada Usia Produktif. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *7*(1), 2022.

Mulyasari, S., Wurjanto, M. A., Hestiningsih, R., & Adi, M. S. (2023). Hubungan Antara Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga, Status Merokok, Dan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *11*(6), 639–644.

Mutiara, I. (2022). *Machine Translated by Google Jurnal Internasional Ilmu Sosial , Ekonomi dan Seni Pengaruh Latihan Bridging terhadap Peningkatan Keseimbangan Pasien Pasca Stroke Patients at Kartini Hospital Jepara Machine Translated by Google*. *11*(4), 190–195.

Nabila Salsabillah, W., Lesmana, I., & Shelly, Z. (2022). *Pengaruh Pemberian Tandem Walking Exercise Dengan Core Stability Exercise Terhadap*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Peningkatkan Dynamic Balance Pada Pasien Pasca Stroke Hemiparesis. *9*(1), 356–363.

Novitasari, I. H., Yuliadarwati, N. M., & Multazam, A. (2024). Pengaruh Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Perumahan Bumi Antariksa Kota Madiun. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*, *No 2*(2), 5148–5155.

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*, *8*(1), 84–88.

Pradani, F. A., Naufal, A. F., & Wijayaningsih, A. (2021). The Effect of Bridging Exercise and Gait Intervention for Hemiparase After Stroke Ischemic At Prof. Dr. Margono Soekarjo Hospital Purwokerto : a Case Report. *Academic Physiotherapy Conference*, 428–432.

Priandini, A., Utami, I. T., Sari, S. A., Keperawatan, A., & Wacana, D. (2025). Implementasi Bridging Exercise Pasif Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke Non Hemoragik Implementation of Passive Bridging Exercise on Muscle Strength Non-Hemorrhagic Stroke Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, *5*(1).

Putri, A. (2024). Manfaat Latihan Kestabilan Dalam Peningkatan Keseimbangan Tubuh: Kajian Literatur. *Jurnal Edukasimu*, *3*(4), 1–21.

Rahayuningtyas, D. K., Sitorus, R., Kariasa, I. M., & Gultom, Y. (2021). Clinical Evidence Based Nursing (EBNP) Penggunaan Berg Balance Scale Untuk Mengkaji Keseimbangan Pada Pasien Stroke. *Jkep*, *6*(2), 219–231.

Ramadani, T., Sagita, M. D., Ardenny, A., & Lestari, N. W. (2023). Efektivitas Tandem Stance Exercise Untuk Keseimbangan Pada Pasien Stroke. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, *2*(2), 57–61.

Sari, M., Sari, N. P., & Sulastri, W. (2024). *Pengaruh Tandem Walking Exercise Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa Provinsi Bengkulu The Effect of Tandem Walking Exercise on Reducing the Risk of Falls in the Elderly at the Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dew*. *7*(1), 56–59.

Siregar, R., Gultom, R., & Sirait, I. I. (2022). Pengaruh Latihan Jalan Tandem terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia untuk mengurangi Resiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara Effects of Tandem Walking Exercise on Elderly Body Balance to Reduce Falling Risk at UPT Binjai Elderl. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *6*(1), 2615–109.

SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Sumakul, V. D. O., & Lontaan, Y. A. (2023a). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Berjalan Pasien Pasca Stroke di RSU Gunung Maria Tomohon. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, *09*(1), 303–312.

Sumakul, V. D. O., & Lontaan, Y. A. (2023b). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Berjalan Pasien Pasca Stroke di RSU Gunung Maria Tomohon. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, *09*(1), 303–312.

Suryani, I. (2023a). *Pengaruh Bridging Exercise Terhadap Keseimbangan Duduk Pasien Stroke*. *5*(2), 1–8.

Suryani, I. (2023b). Pengaruh Bridging Exercise Terhadap Keseimbangan Duduk Pasien Stroke. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, *5*(2), 25.

Tamburian, A. G., Ratag, B. T., & Nelwan, J. E. (2020). Hubungan antara Hipertensi, Diabetes Melitus, dan Hiperkolesterolemia dengan Kejadian Stroke Iskemik. *Journal of Public Health and Community Medicine*, *1*(1), 27–33.

Wahyuni, A. W., Widowati, R., & Dahlan, F. M. (2023). Perbandingan Pemberian Madu Akasia dan Madu Multiflora Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ciawi Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, *11*(1), 44.

WHO. (2022). *World Health Organization*.

Widiastuti, H. P., Pamungkas, L., Arsyawina, A., & Hilda, H. (2021). Tandem Walking Exercise For The Risk Of Falling and The Daily and Activities' Independency Toward Elderly Preopleat UPT PSTW Nirwana Puri Samarinda. *Journal Of Nursing Practice*, *5*(1), 155–161.

Ynag, D.-J., & Uhm, Y.-H. (2020). Effects of Various Types of Bridge Exercise on the Walking Ability of Stroke Patients. *The Journal of Korean Physical Therapy*, *32*(3), 137–145.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Lampiran 1 **:Master Table**

MASTER TABLE

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Riwayat Penyakit	Pre	Post	Kelompok
1	Tn.Y	49	Laki-laki	Hipertensi	20	46	Intervensi
2	Ny.K	42	Perempuan	Hipertensi	14	51	Intervensi
3	Tn.M	60	Laki-laki	Hipertensi	12	50	Intervensi
4	Tn.A	63	Laki-laki	Kolestrol	10	50	Intervensi
5	Tn.A	58	Laki-laki	Asam urat	13	52	Intervensi
6	Tn.Y	55	Laki-laki	Hipertensi	17	53	Intervensi
7	Tn.S	48	Laki-laki	Hipertensi	14	54	Intervensi
8	Tn.E	52	Laki-laki	Hipertensi	13	53	Intervensi
9	Tn.R	66	Laki-laki	Asam urat	13	51	Intervensi
10	Ny.Y	46	Perempuan	Hipertensi	14	52	Intervensi
11	Ny.M	54	Perempuan	Hipertensi	13	52	Intervensi
12	Tn.A	41	Laki-laki	Hipertensi	15	54	Intervensi
13	Ny.y	50	Perempuan	DM	8	50	Intervensi
14	Tn.H	60	Laki-laki	DM	11	55	Intervensi
15	Ny.K	52	Perempuan	Hipertensi	23	51	Intervensi
16	Ny.A	65	Perempuan	Hipertensi	17	50	Intervensi
17	Tn.R	60	Laki-laki	Hipertensi	15	51	Intervensi
18	Ny.R	56	Perempuan	Kolestrol	26	50	Intervensi
19	Tn.A	57	Laki-laki	Hipertensi	17	49	Intervensi
20	Ny.H	67	Perempuan	DM	13	49	Intervensi
21	Ny.N	65	Perempuan	Hipertensi	11	47	Intervensi
22	Tn.E	57	Laki-laki	DM	13	49	Intervensi
23	Ny.H	67	Perempuan	Hipertensi	12	48	Intervensi
24	Ny,R	58	Perempuan	Hipertensi	14	50	Intervensi
25	Ny.H	66	Perempuan	Hipertensi	13	49	Intervensi
26	Tn.G	62	Laki-laki	Hipertensi	13	50	Intervensi
27	Tn.B	68	Laki-laki	DM	13	49	Intervensi
28	Ny.Y	48	Perempuan	Hipertensi	13	52	Intervensi
29	Ny,K	60	Perempuan	Hipertensi	13	46	Intervensi
30	Tn.H	59	Laki-laki	DM	18	50	Intervensi
55	Ny.E	56	Perempuan	Hipertensi	13	48	Kontrol
56	Tn.Y	56	Laki-laki	Hipertensi	13	48	Kontrol
57	Tn.M	67	Laki-laki	Hipertensi	13	48	Kontrol
58	Tn.B	66	Laki-laki	Hipertensi	13	40	Kontrol
59	Ny.S	52	Perempuan	DM	14	47	Kontrol
60	Tn.N	58	Laki-laki	Hipertensi	13	48	Kontrol

***Lampiran 2* :Output SPSS**

OUTPUT SPSS

A. Uji Analisa Univariat

1. Gambaran Karakteristik Responden

   Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Penyakit

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	Kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia	Intervensi	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
	Kontrol	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
Usia	Intervensi	Mean		57,03	1,379
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	54,21	
			Upper Bound	59,85	
		5% Trimmed Mean		57,31	
		Median		58,00	
		Variance		57,068	
		Std. Deviation		7,554	
		Minimum		41	
		Maximum		68	
		Range		27	
		Interquartile Range		12	
		Skewness		-,454	,427
		Kurtosis		-,593	,833
	Kontrol	Mean		56,63	1,308
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	53,96	
			Upper Bound	59,31	
		5% Trimmed Mean		57,00	
		Median		58,00	
		Variance		51,344	
		Std. Deviation		7,165	
		Minimum		39	
		Maximum		67	
		Range		28	
		Interquartile Range		8	
		Skewness		-,934	,427
		Kurtosis		,667	,833

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	Intervensi	,098	30	,200*	,954	30	,215
	Kontrol	,131	30	,197	,924	30	,035

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Usia	Intervensi	30	30,88	926,50
	Kontrol	30	30,12	903,50
	Total	60		

Test Statistics[a]

	Usia
Mann-Whitney U	438,500
Wilcoxon W	903,500
Z	-,170
Asymp. Sig. (2-tailed)	,865

a. Grouping Variable: Kelompok

emenkes
oltekkes Bengkulu

Jenis_Kelamin * Kelompok

Crosstab

			Kelompok		
			Intervensi	Kontrol	Total
Jenis_Kelamin	Laki-laki	Count	16	16	32
		% within Kelompok	53,3%	53,3%	53,3%
	Perempuan	Count	14	14	28
		% within Kelompok	46,7%	46,7%	46,7%
Total		Count	30	30	60
		% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,000[a]	1	1,000		
Continuity Correction[b]	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,000	1	1,000		
Fisher's Exact Test				1,000	,602
N of Valid Cases	60				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14,00.

b. Computed only for a 2x2 table

Riwayat_Penyakit * Kelompok

Crosstab

			Kelompok		
			Intervensi	Kontrol	Total
Riwayat_Penyakit	Asam urat	Count	2	0	2
		% within Kelompok	6,7%	0,0%	3,3%
	DM	Count	6	5	11
		% within Kelompok	20,0%	16,7%	18,3%
	Hipertensi	Count	20	21	41
		% within Kelompok	66,7%	70,0%	68,3%
	Kolestrol	Count	2	4	6
		% within Kelompok	6,7%	13,3%	10,0%
Total		Count	30	30	60
		% within Kelompok	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,782[a]	3	,426
Likelihood Ratio	3,568	3	,312
N of Valid Cases	60		

a. 4 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,00.

2. Gambaran rata-rata pre-post kelompok intervensi dan kontrol

Case Processing Summary

				Cases	
Post	Intervensi	Mean		50,57	,383
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	49,78	
			Upper Bound	51,35	
		5% Trimmed Mean		50,59	
		Median		50,00	
		Variance		4,392	
		Std. Deviation		2,096	
		Minimum		46	
		Maximum		55	
		Range		9	
		Interquartile Range		3	
		Skewness		-,076	,427
		Kurtosis		,391	,833
	Kontrol	Mean		45,80	,675
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	44,42	
			Upper Bound	47,18	
		5% Trimmed Mean		45,83	
		Median		48,00	
		Variance		13,683	
		Std. Deviation		3,699	
		Minimum		40	
		Maximum		52	
		Range		12	
		Interquartile Range		8	
		Skewness		-,811	,427
		Kurtosis		-,833	,833
	Kontrol	Mean		13,60	,212
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13,17	
			Upper Bound	14,03	
		5% Trimmed Mean		13,43	
		Median		13,00	
		Variance		1,352	
		Std. Deviation		1,163	
		Minimum		13	
		Maximum		18	
		Range		5	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		2,562	,427
		Kurtosis		6,969	,833

Wilcoxon Signed Ranks Test (Kelompok Intervensi)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	30[b]	15,50	465,00
	Ties	0[c]		
	Total	30		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics[a]

	Post - Pre
Z	-4,796[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Kemenkes Politekkes Bengkulu

Wilcoxon Signed Ranks Test (Kelompok Kontrol)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	30[b]	15,50	465,00
	Ties	0[c]		
	Total	30		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics[a]

	Post - Pre
Z	-4,816[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre	Intervensi	30	30,98	929,50
	Kontrol	30	30,02	900,50
	Total	60		
Post	Intervensi	30	42,95	1288,50
	Kontrol	30	18,05	541,50
	Total	60		

Test Statistics[a]

	Pre	Post
Mann-Whitney U	435,500	76,500
Wilcoxon W	900,500	541,500
Z	-,232	-5,580
Asymp. Sig. (2-tailed)	,817	,000

a. Grouping Variable: Kelompok

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

3. Selisih pre-post kelompok intervensi dan kontrol

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	Kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
selisih	Intervensi	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
	Kontrol	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
selisih	Intervensi	Mean		36,2000	,81000
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	34,5434	
			Upper Bound	37,8566	
		5% Trimmed Mean		36,4444	
		Median		36,5000	
		Variance		19,683	
		Std. Deviation		4,43653	
		Minimum		24,00	
		Maximum		44,00	
		Range		20,00	
		Interquartile Range		3,75	
		Skewness		-1,120	,427
		Kurtosis		1,511	,833
	Kontrol	Mean		32,2000	,65108
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	30,8684	
			Upper Bound	33,5316	
		5% Trimmed Mean		32,4074	
		Median		34,0000	
		Variance		12,717	
		Std. Deviation		3,56612	
		Minimum		24,00	
		Maximum		36,00	
		Range		12,00	
		Interquartile Range		8,00	
		Skewness		-1,007	,427
		Kurtosis		-,587	,833

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisih	Intervensi	,249	30	,000	,902	30	,010
	Kontrol	,293	30	,000	,764	30	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
selisih	Intervensi	30	40,02	1200,50
	Kontrol	30	20,98	629,50
	Total	60		

Test Statistics[a]

	selisih
Mann-Whitney U	164,500
Wilcoxon W	629,500
Z	-4,246
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Kelompok

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 3

DOKUMENTASI

Pengaruh Bridging Exercise Dan Tandem Walking Exercise

Terhadap Keseimbangan Pada Pasien Pasca Stroke

Pada Kelompok Intervensi

Tanggal: 3 Maret – 14 April 2025

BRIDGING EXERCISE	TANDEM WALKING EXERCISE
	
	
	
	

emen
ltekkes ulu

Lampiran 4

DOKUMENTASI

Pengaruh Core Stability Terhadap Keseimbangan Pada Pasien Pasca Stroke Pada Kelompok Kontrol

Tanggal: 23 April – 15 Mei 2025

CORE STABILITY





















Lampiran 5

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

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

Nama	**: Radah Fitriani Hersanti**
Alamat	**: Jl.Merpati 16 Rawa Makmur Permai**
No. Telp.	**: 082311549054**
Judul penelitian	**: Pengaruh *Bridging Exercise* Dan *Tándem Walking Exercise* Terhadap Keseimbangan Pada Pasien Pasca Stroke Di RSUD Dr. M. Yunus 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.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu,
2025
Responden

( )

Lampiran 6

SURAT PENGANTAR RESPONDEN
(*Informed Consent*)

Saya Radah Fitriani Hersanti adalah peneliti dari **Poltekkes Kemenkes Bengkulu**, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul " **Pengaruh Bridging Exercise Dan Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Pasien Pasca Stroke Di RSUD DR.M.Yunus Bengkulu Tahun 2025**" dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh bridging exercise dan tandem walking exercise terhadap keseimbangan pada pasien pasca stroke di rsud dr.m.yunus bengkulu tahun 2025.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena masih kurangnya penerapan dalam melakukan peningkatan keseimbangan pada pasien pasca stroke. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 7 hari dengan sampel *purposive* sampling.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa snack dan air mineral atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya saat berpartisipasi dalam penelitian ini
6. Setelah selesai penelitian,anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui naskah publikasi yang akan dipublikasikan
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data menggunakan kuesioner skoring
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan kesalahan selama penelitian ini.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung,
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan kuesioner, cara ini mungkin menyebabkan cara ini mungkin menyebabkan anda sedikit meluangkan waktu anda dalam keikutsertaan dalam penelitian.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah mengetahui cara peningkatan keseimbangan pada pasien pasca stroke.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi para pasien pasca stroke dalam upaya melakukan peningkatan keseimbangan.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini
14. Setelah menerima tindakan kesehatan sebagai hasil penelitian, anda harus menunggu hingga pengobatan atau tindakan kesehatan itu disahkan secara legal.
15. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
16. Selama menunggu mengesahkan secara legal, anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk tidak mecantumkan informasi terkait identitas responden baik nama maupun alamat, dan dalam kuesioner responden menggunkan nama insial sebagai identitas selama pengambilan data sampai penelitian di publikasikan.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

21. Selama penelitian, peneliti akan bertanggungjawab terhadap terjadinya risiko cedera atau komplikasi akibat pelaksanaan penelitian.
22. Apabila terjadi risiko lain maka anda bisa mendapatkan pelayanan kesehatan berupa sifat/ jenis pelayanan kesehatan, lamanya pelayanan, peneliti akan memberikan pelayanan secara gratis.
23. Jika terjadi kecacatan atau kematiian akibat penelitian ini, peneliti tidak menjadi apabila terjadi risiko pada subyek karena penelitian ini dan tidak ada organisasi yang bertanggungjawab karena ini menerupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsure-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut.
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan layak etik dari KEPK poltekkes kemenkes bengkulu.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menanggung rugi.
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selam penelitian berlangsung.
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian akan menggunakan catatan rekam medis dan hasil laboratorium anda hanya bila anda memberikan ijin.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijellaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.
Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Nama :
Alamat :
Nomor hp/tlpn :
Tanda tangan :

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Saksi

( )

Dengan hormat
Peneliti



(Radah Fitriani Hersanti)

Lampiran 7

KUESIONER PENELITIAN

No Responden : Kelompok Intervensi ( ) Kelompok Kontrol ( )

A. Data Demografi

1. Nama (inisial) :
2. Usia :
3. Agama :
4. Alamat :
5. No Tlp :
6. Jenis kelamin :
7. Pendidikan Terakhir :
8. Perkerjaan :
9. Lama terkena stroke :
10. Jumlah Serangan :
11. Apakah keluarga ada yang menderita stroke :
12. Apakah menderita penyakit lainnya :
    a. Diabetes melitus
    b. Hipertensi
    c. Gagal ginjal
    d. Gagal jantung
    e. Asma
    f. Penyakit lainnya……

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 8

INSTRUMENT PENELITIAN
BREG BALANCE SCALE

KELOMPOK INTERVENSI ( ) KELOMPOK KONTROL ( )

No	Item keseimbangan	Skor (0-4)	H-1	H-2	H-3	H-4	H-5	H-6	H-7
1.	Duduk ke berdiri	4 = dapat berdiri tanpa 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.							

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

2.	Berdiri tanpa 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 dibantu. 0 = tidak dapat berdiri secara mandiri selama 30 detik							
3.	Duduk tanpa 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							

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

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.							
5.	Transfer	4 = dapat mentransfer aman dengan penggunaan ringan tangan 3 = dapat mentransfer kebutuhan yang pasti aman dari tangan 2 = dapat mentransfer dengan pengawasan 1 = membutuhkan satu orang untuk membantu 0 = membutuhkan dua orang untuk membantu atau mengawasi							
6.	Berdiri dengan mata tertutup	4 = dapat berdiri 10 detik dengan aman							

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

		3 = dapat berdiri 10 detik dengan pengawasan 2 = mampu berdiri 3 detik 1 = tidak dapat menjaga mata tertutup 3 detik tapi tetap aman 0 = membutuhkan bantuan agar tidak jatuh							
7.	Berdiri dengan kaki rapat	4 = mampu menempatkan kaki bersama-sama secara independen dan berdiri 1 menit aman 3 = mampu menempatkan kaki bersama-sama secara independen dan berdiri 1 menit dengan pengawasan 2 = mampu menempatkan kaki bersama-sama secara mandiri tetapi tidak dapat tahan selama 30 detik 1 = memerlukan bantuan untuk mencapai posisi tapi mampu berdiri 15 kaki bersama-sama detik 0 = memerlukan bantuan untuk mencapai posisi dan tidak dapat tahan selama 15 detik							
8.	Menjangkau ke depan dengan tangan	4 = dapat mencapai ke depan dengan percaya diri							

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

		25 cm (10 inci) 3 = dapat mencapai ke depan 12 cm (5 inci) 2 = dapat mencapai ke depan 5 cm (2 inci) 1 = mencapai ke depan tetapi membutuhkan pengawasan 0 = kehilangan keseimbangan ketika mencoba / memerlukan dukungan eksternal							
9.	Mengambil barang dari lantai	4 = dapat mengambil sandal aman dan mudah 3 = dapat 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 ketika mencoba 0 = tidak dapat mencoba / membantu kebutuhan untuk menjaga dari kehilangan keseimbangan atau jatuh							

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

10.	Menoleh ke belakang	4 = tampak belakang dari kedua sisi dan 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							

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

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 atau tidak mampu untuk mencoba							
13.	Berdiri dengan satu kaki didepan	4 = mampu menempatkan tandem kaki secara independen dan tahan 30 detik 3 = mampu menempatkan kaki depan independen dan tahan 30 detik 2 = dapat mengambil langkah kecil secara mandiri dan tahan 30 detik 1 = kebutuhan membantu untuk melangkah tapi dapat menyimpan 15 detik							

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

		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.							
TOTAL									

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Rentang skor berkisar dari 0-56
Skor 0 – 45 = Gangguan keseimbangan
Skor 46 – 56 = Tidak ada gangguan keseimbangan

Sumber: (Rahayuningtyas *et al.,* 2021)

Lampiran 9

No	**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR** **BRIDGING EXERCISE**
1.	Definisi : *Bridging exercise* merupakan teknik yang efektif untuk memperkuat otot-otot di sekitar tulang belakang lumbal dan panggul. Tujuan : a. Untuk stabilitas dan Latihan keseimbangan Upaya penguatan yang menargetkan otot di sekitar tulang belakang lumbal dan panggul b. Sebagai latihan rehabilitas dasar untuk meningkatkan stabilitas tulang belakang lumbal dan panggul c. Mengisolasi dan memperkuat otot *gluteus* dan hamstring Indikasi : 1. Pada pasien composmentis 2. Pada pasien stroke non hemorogik 3. Pada pasien yang memiliki kelemahan pada ekstermitas bawah Kontraindikasi 1. Pada pasien kesadaran menurun 2. Pada pasien stroke hemorogik 3. Pasien yang tidak memiliki kelemahan pada ekstermitas bawah
2	Persiapan Alat: 2. Matras olahraga 3. Foam block 4. Alat tulis 5. Stopwtach
3.	Waktu pelaksanaan 1 kali sehari selama 1 minggu dengan durasi 15 menit
4.	Persiapan pasien 1. Menjelaskan tujuan dari prosedur keperawatan yang akan dilakukan kepada pasien 2. Melakukan pengkajian terkait kondisi pasien terkini
5.	Persiapan perawat 1. Mengetahui dan memahami prosedur yang akan dilakukan oleh perawat terhadap pasien
6.	Persiapan lingkungan 1. Pertahankan privacy pasien 2. Beri posisi yang aman dan nyaman

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

7.	Penatalaksanaan 1. *Informed consent* 2. Klien di anjurkan untuk rileks selama di lakukan latihan.  3. Berbaring di permukaan datar seperti di lantai dialaskan karpet, tekuk lutut 60°  4. Menempatkan kaki anda rata di lantai dengan jarak antara kedua kaki enam sampai delapan inci. Dekatkan kedua tumit ke bokong, semakin dekat semakin baik. Agar lebih mudah, geser bokong anda ke depan mendekati tumit. Tungkai dan bokong anda harus cukup kuat agar tubuh anda bisa naik.  5. Telapak tangan anda harus rata di lantai di samping tubuh and acara lainnya, baliklah telapak tangan agar menghadap ke lantai dan sikut mengarah ke arah luar. Posisi tangan seperti ini juga bisa menambah kekuatan dan melindungi pergelangan tanggan saat anda mendorong tubuh ke atas.  6. Tarik napas dan mengencangkan otot perut lalu perlahan-lahan dorong

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	pinggul ke arah atas. Saat melakukan Gerakan ini tekan kuat telapak kaki ke lantai sambil menaikan panggul ke arah atas sesuai kemampuan dari menyentuh lantai sampai tidak menyentuh lantai yang akan di bantu oleh peneliti.  7. Aturlah agar posisi lutut dan paha sejajar. Jangan biarkan paha anda terbuka lebih lebar sebab lutut dan punggung anda bisa cedera. Bahu anda juga harus selalu menyentuh lantai untuk melindungi leher, terutama waktu anda menaikin panggul anda.  8. Pertahan kan posisi tersebut 8 detik, lalu kembali ke posisi awal dengan menurunkan panggul perlahan-lahan sambil tetap mengunci otot perut dang bokong. Pastikan otot dada tetap rileks selama melakukan postur ini agar tetap bisa bernapas Panjang. Saat bergerak turun, lakukan dengan hati-hati sambil bergerak lambat agar bokong dan punggung tidak membentur lantai dan melindungi leher dari cedera. Lakukan 1 kali sehari selama 1 minggu dengan 8 kali repetisi selama 10 menit 
8.	Terminasi 1. Rapikan pasien dan bereskan alat-alat 2. Kaji kenyamaan pasien 3. Dokumentasikan tindakan yang dilakukan 4. Berpamitan

Poltekkes Bengkulu

Sumber: (Ismoyowati, Wahyuni, 2019)

Lampiran 10

NO	**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR** **LATIHAN JALAN TANDEM**
1.	Definisi *Tandem walking exercise* merupakan latihan yang dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh 3 – 6 meter. Tujuan *Tandem walking Exercise* bertujuan untuk melatih sikap atau posisi, mengontrol keseimbangan, koordinasi otot dan gerakan tubuh. Manfaat Meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral
2.	Persiapan Alat: 1. Meteran 2. Lakban hitam 3. Alat tulis 4. Stopwtach
3.	Waktu pelaksanaan 1 kali sehari selama 1 minggu dengan durasi 15 menit
4.	Persiapan pasien Pasien akan diberikan penjelasan tentang tujuan dari prosedur dan tindakan yang akan dilakukan kepada pasien
5.	Persiapan perawat Mengetahui dan memahami prosedur yang akan dilakukan oleh perawat terhadap pasien

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

6.	Penatalaksanaan 1. *Informed Consent* 2. Klien berdiri tegak tanpa menggunakan alas kaki  3. Kedua kaki klien bersampingan dan dirapatkan  4. Klien dianjurkan untuk angkat satu kaki dan letakkan tumit kaki di depan ibu jari kaki lainya.  5. Pastikan tubuh pasien tetap tegak dan seimbang selama 10 detik   6. Klien dianjurkan untuk berjalan secara perlahan di pandu oleh peneliti

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	7. Klien di mintak untuk berjalan maju sejauh 3-6 meter pada jalur garis lurus lakban warna hitam, secara bolak balik.  8. Lakukan Latihan ini 1 kali sehari selama 1 minggu dengan waktu 10 menit 
7.	Terminasi 5. Rapikan pasien dan bereskan alat-alat 6. Kaji kenyamaan pasien 7. Dokumentasikan tindakan yang dilakukan 8. Berpamitan

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Sumber: (Gemini, 2022)

Lampiran 11

No	**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR** **CORE STABILITY EXERCISE**
1.	Definisi : *Core stability exercise* merupakan latihan untuk mengontrol gerak dan posisi pada bagian pusat tubuh yaitu mengontrol gerak dan posisi dari trunk sampa pelvic yang digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal dan menguatkan otot utama yang berada didaerah punggung bawah panggul, otot-otot tersebut memegang peran yang sangat penting dalam menjaga kestabilan dan keseimbangan tubuh. Tujuan : a. Meningkatan kesetabilan dan keseimbangan b. Menguatkan otot utama di sekitar punggung bawah panggul. Indikasi : 1. Pada pasien composmentis 2. Pada pasien stroke dengan kelemahan exercise bawah Kontraindikasi 1. Pada pasien penurunan kesadaran 2. Pada pasien lumpuh
2.	Persiapan Alat: 1. Matras olahraga 2. Alat tulis 3. Stopwtach
3.	Waktu pelaksanaan 1 kali sehari selama 1 minggu dengan durasi 10 menit
4.	Persiapan pasien 1. Menjelaskan tujuan dari prosedur keperawatan yang akan dilakukan kepada pasien 2. Melakukan pengkajian terkait kondisi pasien terkini
5.	Persiapan perawat 1. Mengetahui dan memahami prosedur yang akan dilakukan oleh perawat terhadap pasien
6.	Persiapan lingkungan 1. Pertahankan privacy pasien 2. Beri posisi yang aman dan nyaman
7.	Penatalaksanaan double-leg lowering with bent knees 1. *Informed consent*  2. Klien di anjurkan untuk terbaring dan rileks

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	2. Klien dianjurkan untuk mengangkat kaki kanan di tekuk sampai 90°  3. Klien dianjurkan juga utuk mengangkat kaki sebelah kiri sampai 90°  4. Dilanjutkan dengan menekuk kedua kaki 90°  5. Menurunkan kedua kaki itu secara perlahan  6. Lakukan kembali latihan ini secara 2 set selama 2 menit dan selingkan istirahat selama 1 menit. 
8.	Terminasi 9. Rapikan pasien dan bereskan alat-alat

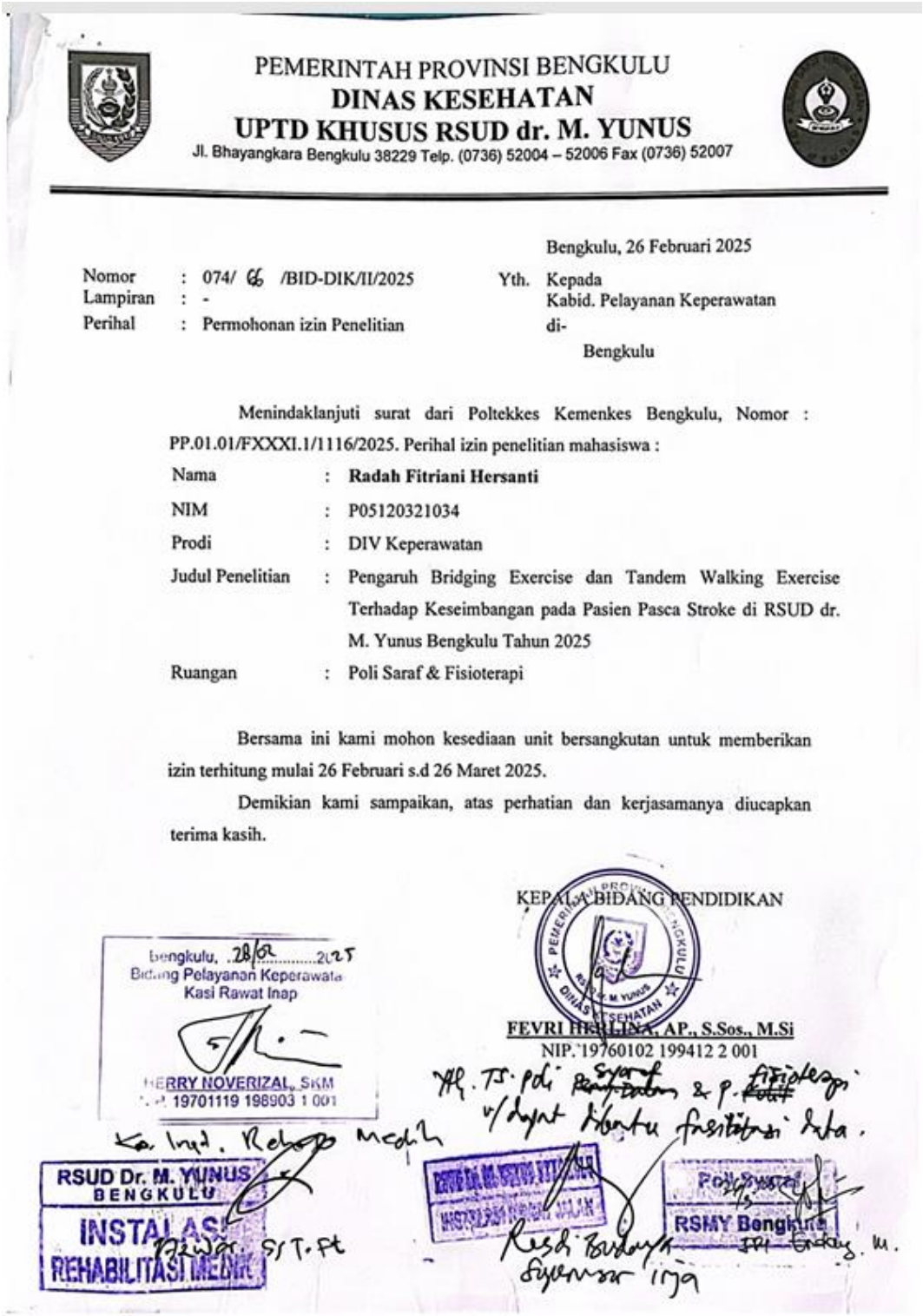
menkes
ekkes Bengkulu

	10. Kaji kenyamaan pasien 11. Dokumentasikan tindakan yang dilakukan 12. Berpamitan

Sumber:(Hartanto *et al*., 2021)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 12



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

Bengkulu, 26 Februari 2025

Nomor : 074/ 66 /BID-DIK/II/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan izin Penelitian

Yth. Kepada
Kabid. Pelayanan Keperawatan
di-
Bengkulu

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Nomor : PP.01.01/FXXXI.1/1116/2025. Perihal izin penelitian mahasiswa :

Nama	:	**Radah Fitriani Hersanti**
NIM	:	P05120321034
Prodi	:	DIV Keperawatan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Bridging Exercise dan Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan pada Pasien Pasca Stroke di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2025
Ruangan	:	Poli Saraf & Fisioterapi

Bersama ini kami mohon kesediaan unit bersangkutan untuk memberikan izin terhitung mulai 26 Februari s.d 26 Maret 2025.

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

KEPALA BIDANG PENDIDIKAN

FEVRI HERLINA, AP., S.Sos., M.Si
NIP. 19760102 199412 2 001

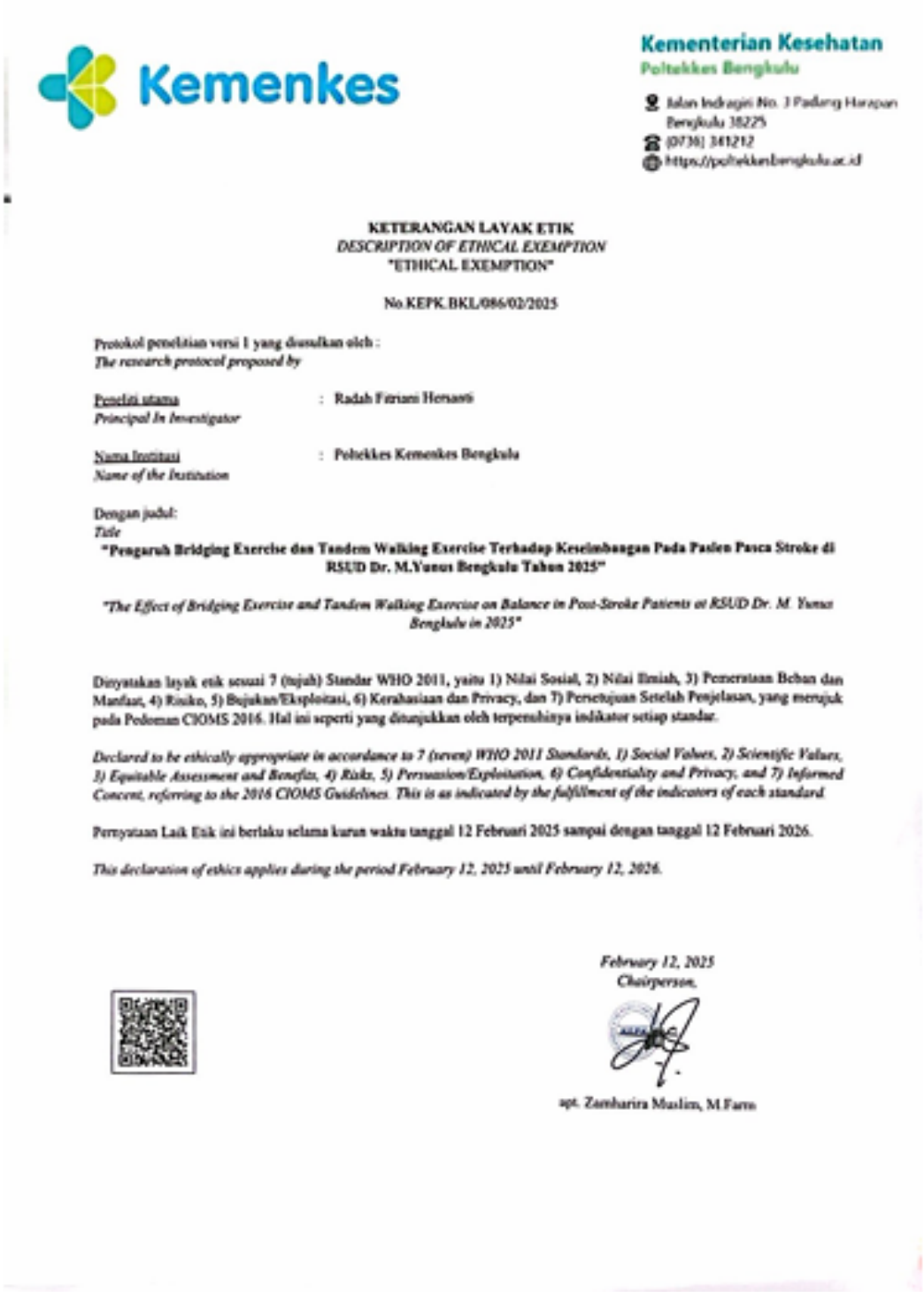
Bengkulu, 28/02 2025
Bidang Pelayanan Keperawatan
Kasi Rawat Inap

HERRY NOVERIZAL, SKM
NIP. 19701119 198903 1 001

RSUD Dr. M. YUNUS BENGKULU
INSTALASI REHABILITASI MEDIK

RSMY Bengkulu

Lampiran 13



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/086/02/2025

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

Peneliti utama : Radah Fitriani Hersanti
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Bridging Exercise dan Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Pasien Pasca Stroke di RSUD Dr. M.Yunus Bengkulu Tahun 2025"

"The Effect of Bridging Exercise and Tandem Walking Exercise on Balance in Post-Stroke Patients at RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu 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 12 Februari 2025 sampai dengan tanggal 12 Februari 2026.

This declaration of ethics applies during the period February 12, 2025 until February 12, 2026.

February 12, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 14

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

SURAT KETERANGAN
Nomor : 074/ 283 /BID-DIK/V/2025

Yang bertandatangan dibawah ini :

a.	Nama	:	**FERDIAN SANDRA, ST., ME**
b.	Jabatan	:	Wakil Direktur Penunjang Medik dan Kependidikan

dengan ini menerangkan bahwa :

a.	Nama	:	**RADAH FITRIANI HERSANTI**
b.	NIM	:	P05120321034
c.	Prodi	:	DIV Keperawatan
d.	Institusi	:	Poltekkes Kemenkes Bengkulu
e.	Judul Penelitian	:	Pengaruh Bridging Exercise dan Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Pasien Pasca Stroke di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2025
f.	Ruang Penelitian	:	Poli Syaraf & Fisioterapi
g.	Maksud	:	Telah Selesai Melaksanakan Penelitian Dari Tanggal 26 Febuari s.d 26 Maret 2025

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 31 Mei 2025
Wakil Direktur Penunjang Medik & Kependidikan

FERDIAN SANDRA, ST., ME
NIP. 19760523 200901 1 004

Lampiran 15

PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan Batang Hari No.108, Kelurahan Tanah Patah, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu
Website: https://dpmptsp.bengkuluprov.go.id / Email: dpmptsp@bengkuluprov.go.id
BENGKULU 38224

REKOMENDASI
Nomor : 503/82.650/131/DPMPTSP-P.4/2025

TENTANG PENELITIAN

Dasar :
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 13 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko dan Non perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXX1.1/1117/2025, Tanggal 14 Febeuari 2025 Perihal Rekomendasi Penelitian. Permohonan diterima tanggal 18 Februari 2025 .

Nama / NPM	:	RADHA FITRIANI HERSANTI/P05120321034
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Maksud	:	Melakukan Penelitian
Judul Proposal Penelitian	:	Pengaruh Bridging Exercise dan Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Pasien Pasca Stroke di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2025
Daerah Penelitian	:	RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu
Waktu Penelitian/Kegiatan	:	18 Februari 2025 s.d 18 Mei 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq.Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik atau sebutan lain setempat.
b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu.
d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Ditetapkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 18 Februari 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI BENGKULU

SUPRAN, S.H., M.H
Pembina Utama Madya / IV.d
NIP. 19681221 199303 1 002

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu
2. Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 16

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

Bengkulu, 22 November 2024

Nomor : 074/ 517 /BID-DIK/XI/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Pra Penelitian

Yth. Kepada
1. Kabag. Penyusunan Program & Evaluasi Cq. Rekam Medis
2. Kabid. Pelayanan Keperawatan
3. Kabid Kesling dan Penunjang Medik
Di-
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.06.03/FXXXI.1/1938/2024. Perihal Izin Pra Penelitian

Nama	:	**Radah Fitriani Hersanti**
NIM	:	P05120321034
Prodi	:	DIV Keperawatan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Bridging Exercise dan Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Pasien Pasca Stroke.
Tempat Pengumpulan	:	Rekam Medis, Poli Syaraf, Instalasi Rehab Medik

Bersama ini kami mohon kesediaan unit bersangkutan untuk memberikan izin terhitung mulai 22 November s.d 22 Desember 2024.

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

An. KEPALA BIDANG PENDIDIKAN

Ns. KHAIRUL HUMORI, S.Kep., MM.
NIP. 19671004 198803 1 001

RSUD Dr. M. YUNUS BENGKULU
INSTALASI REHABILITASI MEDIK

Poli Syaraf
RSMY Bengkulu

Lampiran 17

LEMBAR KONSUL PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Radah Fitriani Hersanti

NIM & Prodi : P05120321034 & Sarjana Terapan Keperawatan

Pembimbing : Ns.Husni,S.Kep.,M.Pd

Judul : Pengaruh *bridging exercise* dan *tandem walking exercise* terhadap keseimbangan pada pasien pasca stroke

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF
1	Rabu 02/10/2024	Konsul Judul	- ACC Judul	
2	Senin 14/10/2024	Konsul Instrumen Penelitian, SOP	- Bikin SOP dengan gambar - Bikin lebih jelas dan mudah dipahami	
3	17/10/2024 Kamis	Konsul BAB I	- cek penulisan - cantumkan stroke nomor urut berapa di dunia - cantumkan dampak dari stroke	
4	04/11/2024 Senin	Konsul BAB I, II	- Tambahkan Jurnal pendukung - cantumkan Format Instrumen - cantumkan materi BAB II dari buku	
5	Senin 11/11/2024	Konsul BAB I, II, III	- Perbaikki table variable - Perbaikki kerangka teori - cantumkan Ha dan HO	
6	Kamis 14/11/2024	Konsul BAB I, II, III, IV	- Perbaikki Alur penelitian - cari Jurnal untuk terapi kontrol	
7	Selasa 26/11/2024	Konsul BAB I, II, III, IV	ACC Proposal Skripsi	

8	Senin 22/ 2025 /05	Konsul Bab V	Perbaikan Jalannya penelitian perbaikan penulisan Perbaikan pada Table 5-1 dan 5-3	
9	23/ 2025 /05 Jumat	Konsul Bab V	Perbaikan tabel 5-1 – 5-4 Penghitungan Data SE merapikan tulisan	
10	Senin 26/ 2025 /05	Konsul Bab VI	merapikan tulisan perbanyak Jurnal terbaru yg mendukung	
11	Selasa 27/ 2025 /05	Konsul Bab VI dan bab VII	tambahkan tempat atau lokasi Menambahkan spasi Jurnal Perbaikan bab VII Saran penelitian dengan manfaat penelitian	
12	Rabu 28/ 2025 /05	Konsul Bab VII	Penyempurnaan keseluruhan penulisan Jadikan point menjadi satu kesatuan	
13	Senin 02/ 2025 /06		- Penyempurnaan kembali keseluruhan bab 1 – 7 - Lengkapi lampiran	
14	03/ 2025 /06 Selasa	Konsul Bab V, VI, VII	ACC Skripsi	

LEMBAR KONSUL PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Radah Fitriani Hersanti

NIM & Prodi : P05120321034 & Sarjana Terapan Keperawatan

Pembimbing : Ns.Hendri Heriyanto,S.Kep.,M.Kep

Judul : Pengaruh *bridging exercise* dan *tandem walking exercise* terhadap keseimbangan pada pasien pasca stroke

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF
1	Rabu 02/2024 /10	Judul . dan Topik	- Cek penelitian lain apakah ada yg sama	
2	Selasa 22/2024 /10	B<B I - II	- Acc Judul - penulisan & penbaikan - cek LB urgency intervensi	
3	Jumat 01/2024 /11	B<B II - III	- kriteria inklusi - kerangka teori - Daftar cek kembali	
4	Kamis 07/2024 /11	BAB II - III	- Acc B<B II - III - perbaiki untuk pelaksanaan penelitian. - Alur penelitian dicek lagi	
5	Selasa 19/2024 /11	B<B IV	- Lanjut B<B IV - DO cek karakteristik juga Variabel perancu	
6	Kamis 21/2024 /11	BAB I - IV	- Acc BAB IV - Cek penulisan terakhir	
7	Jumat 29/2024 /11	BAB I - IV	- Acc Seminar proposal - hubungi Bagian Akademik	

8	Senin 22/2025 /05	Konsul Bab V	Perbaiki Bab V rapikan table Perbaiki huruf dan kalima yang kurang nyambung	
9	23/2025 /05 Jumat	Konsul Bab VI	Perbaikan Bab VI perbanyakan Jurnal karakteristik yg mendukung Cari Jurnal terbaru Lanjut bab 7.	
10	Senin 26/2025 /05	Konsul Bab VI	pengecekan Penulisan dan tanda baca pengecekan kesinkronan Bab VI dengan pembahasan di Bab II	
11	27/2025 /05 Selesai	Konsul Bab V dan VI	Pengecekan ulang agar tidak ada lagi kesalahan Lanjut Bab 7	
12	Rabu 28/2025 /05	Konsul Bab VII	pengecekan penulisan pengecekan kesinkronan seluruh kesimpulan pengecekan data	
13	Senin 2/2025 /06	.	Pengecekan dari Bab I - VII di lakukan parafrase rapikan penulisan, halaman, dan tambahkan lampiran	
14	3/2025 /06		ACC Skripsi	