DAFTAR PUSTAKA

Dinas kesehatan Kota, Bengkulu. 2024. "Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu."

Farda, H F, and Putri. 2021. "Asuhan Keperawatan Risiko Jatuh Pada Lansia Usia 66 Tahun Dengan Hipertensi Di Puskesmas Baturraden 1." *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 890–95.

Fatmala, Santi, and Vivin Nur Hafifah. 2021. "Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis Dalam Meningkatkan Quality of Life Pada Lansia." *Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis Dalam Meningkatkan Quality of Life Pada Lansia* 12: 1–5.

Hadi Endaryanto, Agung, Candra Hermawan, Prodi RS Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan ITSK Soepraoen Malang -Jl S Supriadi No, Kec Sukun, Kota Malang, and Jawa Timur Indonesia. 2023. "Ankle Strategy Exercise Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lansia Di Kelurahan Menteng Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya Nurul Halimah." *Jurnal Sport Science* 13 (2): 57–64.

Hartono, Ateng, Andry Poltak L, Rini Sulistyowati, Nindya Putri Sulistyowati, Freshy Windy Rosmala Dewi, Sigit Wahyu Nugroho, Karuniawati Dewi Ramadani, and Hendrik Wilson. 2022. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Edited by Andhie Surya Mustari, Raden Sinang, Ika Maylasari, and Budi Santoso. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Kohn, Mark D., Adam A. Sassoon, and Navin D. Fernando. 2016. "Classifications in Brief: Kellgren-Lawrence Classification of Osteoarthritis." *Clinical Orthopaedics and Related Research* 474 (8): 1886–93.

Merakurak, Tegalrejo Kec. 2023. "Decreasing the Level of Falling Risk in the Elderly in Tegalrejo Village , Merakurak District Pengaruh Otago Home Exercise Programme Terhadap Penurunan Tingkat Risiko Jatuh Pada Lansia Di Desa."

Mualif, Zulfa Adilla, and Maulidta Karunianingtyas Wirawati. 2021. "Jalan Tandem Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia Dipanti Wredha Harapan Ibu." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 5 (2): 77–80.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. "Metodologi Penelitian Kesehatan." In *Rineka Cipta*. Jakarta.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Nurjannah, and Budi Kurniawan. 2024. "Pengaruh Otago Modification Exercise Dalam Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Bina Sejahtera Palembang Tahun 2023" 5 (2): 2777–0524.

Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Edited by Peni Puji Lestari.

Oktafianti, Eka, Luh Putu Ratna Sundari, Muhammad Ali Imron, Ketut Tirtayasa, I Putu Adhiartha Griadhi, and Luh Made. Indah Sri Handari Adiputra. 2020. "Terapi Ultrasound Dengan Latihan Hold Relax Dan Passive Stretching Sama Efektifnya Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pasien Osteoarthritis Genu Di Rsup Sanglah Denpasar Bali." *Sport and Fitness Journal* 8 (3): 133.

Permana, B, E Supriatin, N Nurhayati, and L Lindayani. 2022. "Efektivitas Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh : Literature Review: A Literature Review Bhakti Permana ,." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 8 (1): 122–30.

Potter & Perry, A. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik*. Vol. 2. 4th ed. Jakarta.

Potter & Perry, A. 2018. *Fundamental Keperawatan 1, Edisi 8. Jakarta: Salemba Medika*.

Potter & Perry, Potter &. 2017. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses Dan Praktik Volume I*.

Pristy, Gustiyan Dinda, and Sutantri. 2023. "Penerapan Otago Exercise Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia : Studi Kasus." *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 3 (2): 01–14.

Puhwanto, Yudistira Dimas, Hargiani, Fransisca Xavera, Amin Zakaria, and Yohanes Deo Fau. 2023. "Pengaruh Ankle Strategy Exercise Terhadap Tingkat Risiko Jatuh Pada Komunitas Lansia Di Kelurahan Jagir RW 1 Kecamatan Wonokromo." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 8 (1).

Rahmi, Rika. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Abortus." *Jurnal Media Kesehatan* 6 (2): 169–79.

Rizal, Ahmad, and Wesli Daeli. 2022. "Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gout Arthritis." *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences* 01 (04):

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

129–32.

Sari, Maritta, Nengke Puspita, and Weni Sulastri. 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.

Sellam, Jérémie, and Francis Berenbaum. 2013. “Is Osteoarthritis a Metabolic Disease?” *Joint Bone Spine* 80 (6): 568–73. Sinaga, Cornelia Tabia, Nina Olivia, and Ade Irma Khairani. 2024. “Imple

mentasi Latihan Sendi Gerak (ROM) Dan Lutut Pada Pasien Osteoarthritis Yang Mengalami Gangguan Mobilitas Fisik Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 3.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. “Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Edisi 1: Jakarta: DPP PPNI.”

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2017. “Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Edisi 1: Jakarta: DPP PPNI.”

Wijaya, Sandy. 2018. “Osteoartritis Lutut.” *Cdk* 45 (6): 424–429.

Yogisutanti, Gurdani, Tri Ardayani, and Desi Sari Ulima Simangunsong. 2018. “Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Fleksibelitas Dan Kekuatan Otot Ekstremitas Pada Lansia DI Gereja Bandung Barat” 2 (1): 60–68.

Yulianto, Anang Bekti, Sartoyo, Puspo Wardoyo, and Achmad Fariz. 2023. “Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu.” *Sereal Untuk* 8 (1): 51.

Yuniar Ramadhani, Dwi, and Putri Arivia. 2021. “The Effect of Ankle Strategy Exercises on Static Balance in The Elderly.” *Journal of Health Sciences* 14 (1): 32–37.

Zaki, Achmad. 2018. *Buku Saku Ostearthritis Lutut*.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar Responden

Lampiran 1 Surat Pengantar Responden

SURAT PENGANTAR RESPONDEN
(Informed Consenrt)

Kepada Yth.

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hidayatul Nur Wulandari

Alamat : Jl. Halmahera No.25 Rt.04 Rw.003 Kel. Surabaya Kec. Sungai Serut Kota Bengkulu

Adalah mahasiswa Politeknik Kesehatan Bengkulu yang sedang melaksa " Asuhan Keperawatan Pencegahan Jatuh Pada Lansia Penderita Osteoartritis dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu".

Sehubungan dengan maksud tersebut, maka dengan kerendahan hati sayal mohon partisipasi Saudan Ibu untuk menjadi responden penelitian ini. Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, tenaga kesehatan. dan institusi pendidikan. Informasi tentang data yang diperoleh akan dijamin kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk data penelitian Demikian permohonan ini, atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Hidayatul Nur Wulandari

Lampiran 2 Lembar Pernyataan

Lampiran 2 Lembar Pernyataan

LEMBAR PERNYATAAN

KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama	:	Ny H
Usia	:	72 tahun
Jenis kelamin	:	Perempuan
Pendidikan	:	SD
Pekerjaan	:	Ibu rumah tangga
Alamat	:	lempuing RT.13

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan Pencegahan Jatuh Pada Lansia Penderita Osteoartritis dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu" yang akan dilakukan oleh Hidayatul Nur Wulandari mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu.

Saya telah dijelaskan bahwa jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Bengkulu, 30 April 2025

Yang menyatakan

(Nanyun)

Lampiran 2 Lembar Pernyataan

LEMBAR PERNYATAAN

KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama	:	Ny. R
Usia	:	64 tahun
Jenis kelamin	:	perempuan
Pendidikan	:	SLTA
Pekerjaan	:	tidak bekerja
Alamat	:	lempuing RT 05

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan Pencegahan Jatuh Pada Lansia Penderita Osteoartritis dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu" yang akan dilakukan oleh Hidayatul Nur Wulandari mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu.

Saya telah dijelaskan bahwa jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Bengkulu, 09 Mei 2025

Yang menyatakan

(Ramaini)

Lampiran 3 SOP Jalan Tandem

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR **Jalan Tandem**
Pengertian	Jalan Tandem adalah latihan yang dilaksanakan melalui proses berjalan lurus dengan tumit salah satu kaki menyentuh ujung jari kaki hingga 3-6 meter. Latihan inipun bisa membuat peningatan keseimbangan postural lateral, dimana memiliki peranan didalam menurunkan kejadian jatuh bagi lansia. Ini adalah latihan keseimbangan yang membutuhkan proprioception stabilitas tubuh (Batson, et al., 2008).
Tujuan	a. Melatih sikap atau posisi tubuh, mengontrol keseimbangan, koordinasi otot dangerakan tubuh b. Jalan tandem juga digunakan sebagai tes untuk menentukan kemampuan individu untuk mengkoordinasikan gerakan motoriknya. c. Jalan tandem juga digunakan sebagai tes dalam membantu diagnosa pada ataksia terutama ataksia truncal
Persiapan Peneliti	ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privasi pasien dan kondisikan responden dalam kondisi rileks
Persiapan Responden	kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakannya terapi *tandem*
Persiapan Alat	a. Metlin atau pita ukur
Prosedur	**Fase Orientasi** a. Salam terapeutik b. Penelitian (instruktur) memperkenalkan diri c. Evaluasi/ validasi perasaan dan kesiapan responden d. Kontrak: topik, waktu, tempat **Fase Kerja** a. Mencuci tangan b. Ukur jarak tempuh latihan jalan tandem sejauh 3 meter dengan menggunakan metlin, lalu beri tanda. c. Intstrusikan/minta responden untuk berjalan maju pada jalur (satu garis lurus) dengan menempatkan ujung jari kanan menyentuhtumit kaki kiri sejauh 3 meter kemudian kembalu ke posisi awal start. d. Dampingi responden di sepanjang jalur pada saat melakukan latihan jalan tandem. e. Minta responden di sepanjang jalur pada saat melalukan latihan tandem f. Minta responden untuk melakukannya sebanyak 3 set atau 3 kali bolak balik g. Berikan kesempatan untuk beristirahat setelah latiihan h. Dokumentasi **Sikap** 1) Sabar dan teliti 2) Hati-hati 3) Peka terhadap reaksi pasien
Sumber	(Batson dkk, 2008)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 4 SOP Ankle strategy exercise

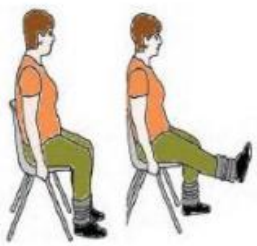
	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR **Ankle strategy exercise**
Pengertian	Ankle Strategy Exercise merupakan latihan yang dihasilkan oleh otototot sendi pergelangan kaki yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh ketika berjalan maupun bergoyang dengan rentang gerakan yang kecil sehingga menurunkan resiko jatuh pada lansia.
Tujuan	meningkatkan keseimbangan tubuh ketika berjalan maupun bergoyang dengan rentang gerakan yang kecil sehingga menurunkan resiko jatuh pada lansia.
Persiapan Responden	a. Menanyakan kondisi responden dan kesiapan pasien untuk melakukan latihan. b. Memilih tempat yang nyaman bagi pasien untuk melakukan latihan (lantai datar, tempat luas, tidak ada benda yang membahayakan pasien saat latihan).
Prosedur	**Fase Orientasi** a. Salam terapeutik b. Penelitian (instruktur) memperkenalkan diri c. Evaluasi/ validasi perasaan dan kesiapan responden d. Kontrak: topik, waktu, tempat **Fase Kerja** a. Berikan informasi kepada klien tentang tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan b. Melatih latihan Ankle strategy exercise 1) Gerakan ankle strategy exercise kepala maju dan tubuh menyertai pergeseran ke depan. Posisi ankle strategy exercise mengaktivasi otot gastronemius, hamstring dan otot punggung (lakukan sebanyak 5 kali, selama lima menit, dengan istirahat 1 menit, dan frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu). 2) Gerakan ankle strategy kepala mundur dan tubuh menyertai pergeseran. Posisi ini mengaktivasi otot tibialis anterior, quadriceps, m.abdominis (lakukan sebanyak 5 kali, selama lima menit, dengan istirahat 1 menit, dan frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu). 3) Ankle strategy gerakan kepala ke samping kanan dan tubuh menyertai pergeseran ke samping. Posisi ini mengaktivasi otot vastus medialis tungkai atas kanan (lakukan sebanyak 5 kali, selama lima menit, dengan istirahat 1 menit, dan frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu). 4) Ankle strategy, gerakan kepala kesamping kiri dan tubuh menyertai pergeseran kesamping. Posisi ini mengaktivasi otot vasus medialis tungkai atas kiri (lakukan sebanyak 5 kali, selama lima menit, dengan istirahat 1 menit, dan frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu). 5) Setelah latihan dilakukan dan istirahatkan pasien

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	selama 5 menit, lalu lakukan pengukuran keseimbangan dengan times up and go test **Sikap** 1) Sabar dan teliti 2) Hati-hati 3) Peka terhadap reaksi pasien
Sumber	(Permana dkk, 2022)



Lampiran 5 *Otago Home Exercise Progamme*

<table>
<tr><td></td><td>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
Otago Home Exercise Progamme</td></tr>
<tr><td>Pengertian</td><td>Otago Home Exercise Progamme adalah program latihan yang terdiri dari komponen penguatan otot (strenghening), peningkatan keseimbangan (balance) dan latiihan jalan. Komponen-komponen tersebut digabung menjadi satu rangkaian latihan yang diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan.</td></tr>
<tr><td>Tujuan</td><td>Melatih keseimbangan fisik sehingga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia dan menurunkan angka kejadian jatuh.</td></tr>
<tr><td>Indikasi</td><td>Lansia berusia >60 tahun yang mengalami gangguan keseimbangan atau berisiko tinggi cidera atau jatuh.</td></tr>
<tr><td>Kontraindikasi</td><td>Klien dengan fraktur, kelainan sendi atau tulang, dank lien fase imobilisasi karena kasus penyakit (jantung).</td></tr>
<tr><td>Persiapan Peneliti</td><td>ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privasi pasien dan kondisikan responden dalam kondisi rileks</td></tr>
<tr><td>Persiapan Responden</td><td>kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakannya terapi Otago Home Exercise Progamme</td></tr>
<tr><td>Persiapan Alat</td><td>1. Meja
2. Kursi dengan penyangga lengan
3. Stopwatch
4. Pemberat
5. Tali</td></tr>
<tr><td>Prosedur</td><td>Tahap Pra Interaksi
a. Persiapan alat
Tahap Orientasi
a. Persiapan alat
b. Salam terapeutik
c. Penelitian (instruktur) memperkenalkan diri
d. Evaluasi/ validasi perasaan dan kesiapan responden
e. Menjelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur tindakan
f. Kontrak: topik, waktu, tempat
Tahap Kerja
1. Melakukan pemanasan selama 5 menit
2. Melakukan latihan penguatan (Strengthening Exercise) selama 15 menit
<table>
<tr><th>Jenis Latihan</th><th>Deskripsi</th></tr>
<tr><td>Front Knee Strengthening Exercise
</td><td>Posisi duduk bersandar dikursi dan pergelangan kaki dipasangi pemberat, kemudian angkat dan luruskan lutut ke depan, ulangi sebanyak 10 kali pada kaki kanan dan kiri.</td></tr>
<tr><td>Back Knee Strengthening Exercise</td><td>Posisi berdiri dengan tangan berpegangan pada sandaran kursi dan pergelangan kaki</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

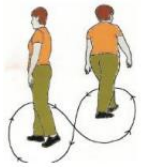
Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	dipasangi pemberat, kemudian tekuk lutut ke belakang lalu luruskan kembali, ulangi gerakan tersebut 10 kali pada kaki kanan dan kiri.
Side Hip Strengthening exercise 	Berdiri tegak di samping kursi atau meja dangan pergelangan kaki dipasangi pemberat, salah satu tangan berpegangan di meja dan kaki diangkat ke samping (diabduksi), ulangi sebanyak 10 kali pada kaki kanan dan kiri.
Calf Raise – Hold Support 	Posisi berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan tangan berpegangan dikursi atau meja, kemudian lakukan gerakan berjinjit dan ulangi sebanyak 10 kali.
Calf Raise – No Support 	Posisi berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, kemudian lakukan gerakan berjinjit dan ulangi sebanyak 10 kali.
Toe Raise – Hold Support 	Posisi berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan tangan berpegangan dikursi atau meja, kemudian angkat jari kaki sehingga saat berdiri hanya bertumpu dengan tumit. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 10 kali.
Toe Raise – No Support 	Posisi berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, kemudian angkat jari kaki sehingga saat berdiri hanya bertumpu dengan tumit. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 10 kali.

emenkes
Itekkes Bengkulu

3. Melakukan latihan keseimbangan (balance Exercise) selama 15 menit

Jenis Latihan	**Deskripsi**
Knee Bends – Hold Support	Berdiri tegak menghadap kursi atau meja dengan kaki di buka

			selebar bahu dan kedua tangan berpegangan di kursi, lakukan gerakan berjongkok dengan cara menekuk lutut, saat tumit mulai terasa terangkat luruskan kaki kembali, ulangi sebanyak 10 kali
		Knee Bends – No Support 	Berdiri tegak menghadap kursi atau meja dengan kaki di buka selebar bahu, lakukan gerakan berjongkok dengan cara menekuk lutut, saat tumit mulai terasa terangkat luruskan kaki kembali, ulangi sebanyak 10 kali
		Backwards Walking – Hold Support 	Berdiri tegak dengan berpegangan pada meja, kemudian berjalan mundur sebanyak 10 langkah kemudian berputar arah dengan posisi tengan tetap berpegangan pada meja, lalu berjalan mundur 10 langkah kembali ke tempat start.
		Backwards Walking – No Support 	Berdiri tegak, kemudian berjalan mundur sebanyak 10 langkah kemudian berputar arah , lalu berjalan mundur 10 langkah kembali ke tempat start
		Walking and Turning Around 	Berjalan dengan lintasan membentuk angka 8, ulangi sebanyak 2 kali
		Sideways Walking 	Berdiri tegak dengan kedua tangan berada di pinggang, kumudian berjalan miring 10 langkah ke kanan dan 10 langkah ke kiri
		Heel Toe Standing – Hold Support	Berdiri tegak di samping meja dengan salah satu tangan berpegangan di meja dan pandangan lurus ke depan, kemudian posisikan salah satu kaki di depan kaki yang lainnya dalam satu garis lurus (ujung

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

			jadi kaki bertemu dengan tumit kaki di depannya) tahan posisi tersebut selama 10 detik kemudian tukar posisi kaki, dan tahan 10 detik.
		Heel Toe Standing – No Support 	Berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan, kemudian posisikan salah satu kaki di depan kaki yang lainnya dalam satu garis lurus (ujung jadi kaki bertemu dengan tumit kaki di depannya) tahan posisi tersebut selama 10 detik kemudian tukar posisi kaki, dan tahan 10 detik.
		Heel Toe Walking – Hold Support 	Berdiri berdiri tegak di samping meja dengan salah satu tangan berpegangan di meja dan pandangan lurus ke depan, kemudian melangkah ke depan dengan posisi kaki lurus (jari kaki menyentuh tumit kaki di depannya) lakukan bergantian kaki kanan dan kiri, lakukan sebanyak 10 langkah kumidian berbalik dan kembali ke arah start
		Heel Toe Walking – No Support 	Berdiri berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan, kemudian melangkah ke depan dengan posisi kaki lurus
		One Leg Stand – Hold Support 	Berdiri tegak di samping meja dengan salah satu tangan berpegangan di meja dan pandangan lurus ke depan, kemudian tekuk lutut kanan ke belakang (berdiri dengan 1 kaki) tahan posisi tersebut selama 10 detik kemudian ganti dengan kaki yang satunya.
		Heel Walking – Hold Support	Berdiri tegak di samping meja dengan salah satu tangan memegang meja dan pandangan lurus ke depan, kemudian berjalan ke depan dengan bertumpu pada tumit

			sebanyak 10 langkah, kemudian berbalik arah dengan kaki menapak ke lantai dan lakukan langkah dengan tumit sebanyak 10 langkah kembali ke posisi start
		Toe Walking – Hold Support 	Berdiri tegak di samping meja dengan salah satu tangan berpegangan di meja dan pangangan lurus ke depan, kemudian berjalan ke depan dengan posisi berjinjit sebanyak 10 langkah, lalu berbalik arah dengan posisi kaki menapak ke lantai, kemudian ulangi berjalan dengan tumit sebanyak 10 langkah kembali ke posisi start.
		Sit to Stand – Two Hand 	Duduk di kursi, posisikan kaki agak di belakang lutut, kemudian condongkan lutut ke depan dan berdiri dengan bantuan kedua tangan.
		Sit to Stand – One Hand 	Duduk di kursi, posisikan kaki agak di belakang lutut, kemudian condongkan lutut ke depan dan berdiri dengan bantuan salah satu tangan.
		Sit to Stand – No Hand 	Duduk di kursi, posisikan kaki agak di belakang lutut, kemudian condongkan lutut ke depan dan berdiri tanpa bantuan tangan.
		Stair Walking 	Berjalan naik turun tangga dengan tangan berpegangan pada reil tangga.
	4. Melakukan pendinginan selama 10 menit **Sikap** 1) Sabar dan teliti 2) Hati-hati 3) Peka terhadap reaksi pasien		
Sumber	(Pristy & Sutantri 2023)		

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 6 Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER
PENGUKURAN RESIKO JATUH

ASUHAN KEPERAWATAN PENCEGAHAN JATUH PADA LANSIA PENDERITA OSTEOARTRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU

1. Nama : Ny.H
2. Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☑ Perempuan
3. Umur : 72 tahun
4. Pendidikan : ☑ 1= SD
   ☐ 2= SMP
   ☐ 3= SMA/SMK
   ☐ 4= D/S1/S2
5. Pekerjaan : ☐ 1= Pensiunan
   ☐ 2 = Swasta
   ☐ 3= Buruh Harian
   ☑ 4= Tidak Bekerja
6. Pernyataan Resiko Jatuh

No	Pernyataan	Bobot	Nilai
1.	Riwayat jatuh, apakah anda pernah jatuh dalam 3-6 bulan terakhir ?	Tidak = O Ya = 25	25
2.	Diagnosa sekunder, apakah anda memiliki lebih dari satu penyakit ?	Tidak = 0 Ya = 15	0
3.	Alat bantu jalan, apakah anda menggunakan alat/dibantu ? a. Bedrest atau dibantu perawat b. Kruk/tongkat/walker c. Berpeganggan pada benda-benda sekitar	 (0) (15) (30)	15
4.	Terapi Intravena, apakah saat ini anda terpasang infus ?	Tidak = 0 Ya = 25	0
5.	Gaya berjalan/cara berpindah, apakah anda berjalan ?		
	a. Normal/bedrest, imobile (tidak dapat berjalan sendiri) b. Lemah (tidak bertenaga) c. Gangguan / tidak normal (pincang/diseret)	(0) (10) (20)	10
6.	Status mental, apakah anda mengalami status mental ? a. Anda menyadari kondisi diri sendiri b. Anda mengalami keterbatasan daya ingat	 (0) (15)	0
Total			50

Keterangan :

Nilai 0-24 = Tidak Berisiko Jatuh

25-50 = Risiko Jatuh Sedang

> 50 = Risiko Tinggi Jatuh

LEMBAR KUESIONER
PENGUKURAN RESIKO JATUH

ASUHAN KEPERAWATAN PENCEGAHAN JATUH PADA LANSIA PENDERITA OSTEOARTRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU

1. Nama : Ny. R
2. Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☑ Perempuan
3. Umur : 64 tahun
4. Pendidikan :
   - ☐ 1= SD
   - ☐ 2= SMP
   - ☑ 3= SMA/SMK
   - ☐ 4= D/S1/S2
5. Pekerjaan :
   - ☐ 1= Pensiunan
   - ☐ 2 = Swasta
   - ☐ 3= Buruh Harian
   - ☑ 4= Tidak Bekerja
6. Pernyataan Resiko Jatuh

No	Pernyataan	Bobot	Nilai
1.	Riwayat jatuh, apakah anda pernah jatuh dalam 3-6 bulan terakhir ?	Tidak = O Ya = 25	0
2.	Diagnosa sekunder, apakah anda memiliki lebih dari satu penyakit ?	Tidak = 0 Ya = 15	0
3.	Alat bantu jalan, apakah anda menggunakan alat/dibantu ? a. Bedrest atau dibantu perawat b. Kruk/tongkat/walker c. Berpeganggan pada benda-benda sekitar	 (0) (15) (30)	30
4.	Terapi Intravena, apakah saat ini anda terpasang infus ?	Tidak = 0 Ya = 25	0
5.	Gaya berjalan/cara berpindah, apakah anda berjalan ?		
	a. Normal/bedrest, imobile (tidak dapat berjalan sendiri) b. Lemah (tidak bertenaga) c. Gangguan / tidak normal (pincang/diseret)	(0) (10) (20)	10
6.	Status mental, apakah anda mengalami status mental ? a. Anda menyadari kondisi diri sendiri b. Anda mengalami keterbatasan daya ingat	 (0) (15)	0
Total			40

Keterangan :

Nilai 0-24 = Tidak Berisiko Jatuh

25-50 = Risiko Jatuh sedang

> 50 = Risiko Tinggi Jatuh

Lampiran 7 Lembar Observasi

Lembar Observasi Skor Resiko Jatuh

Sebelum dan sesudah dilakukan tindakan

Nama Pasien : Ny.H

Umur : 72 tahun

Alamat : lemping RT.13

No	Tindakan	Hari Ke-1		Hari Ke-2		Hari Ke-3		Hari Ke-4		Hari Ke-5		Hari Ke-6	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1.	Terapi Tandem Exercise	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	40
2.	Terapi Ankle straregy Exercise	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	40
3.	Terapi otago Exercise	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	40

Kemenkes

Lembar Observasi Skor Resiko Jatuh

Sebelum dan sesudah dilakukan tindakan

Nama Pasien : Ny.R

Umur : 64 tahun

Alamat : lemping RT.05

No	Tindakan	Hari Ke-1		Hari Ke-2		Hari Ke-3		Hari Ke-4		Hari Ke-5		Hari Ke-6	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1.	Terapi Tandem Exercise	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	30	30
2.	Terapi Ankle straregy Exercise	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	30	30
3.	Terapi otago Exercise	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	30	30

Lampiran 8 Lembar Konsul

LEMBAR KONSUL KARYA ILMIAH AKHIR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KESEHATAN BENGKULU
TAHUN AJAR 2024/2025

Nama : Hidayatul Nur Wulandari

NIM : P01720424017

Judul KIA : Asuhan Keperawatan Pencegahan Jatuh Pada Pasien Osteoarthritis Dengan Lansia Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025

Pembimbing : Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	MASUKAN PEMBIMBING	PARAF
1	19- 08-2024	Bimbingan judul KIA	Mencari judul yang sesuai dengan peminatan dan yang menarik	
2	22-08-2024	Bimbingan judul KIA	- ACC Judul - Lanjut BAB 1	
3	13-12-2025	Bimbingan judul KIA	- Tambah data WHO - Tambah data riskesdas	
4	21-01-2025	Bimbingan BAB I,II,III	- Tambahkan terkait penelitian sebelumnya - Tambahkan konsep perawatan kenyamanan	
5	24 -01-2025	Bimbingan perbaikan BAB 1-3	- Tambahkan SOP terapi yang akan dilakukan - Tambahkan kuisioner penelitian	
6	30-01-2025	Bimbingan perbaikan BAB 1-3	ACC Proposal	
7	30-06-2025	Bimbingan BAB IV	- Tabel pengkajian di narasikan - Perbaiki penulisan SOAP di tabel implementasi	
8	03 -07-2025	Konsul BAB V	- BAB V Pembahasan masing-masing pasien di jabarkan - Tambahkan jurnal terkait	

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

9	10-07-2025	Bimbingan BAB IV,V,VI	- Sinkronkan data antara kesimpulan dengan pembahasan - Saran menjawab keterbatasan - Lampirkan kuesioner asli	
10	14-07-2025	Bimbingan BAB IV,V,VI	ACC KIA	

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 9 Dokumentasi



Lampiran 10 Surat Pengantar Penelitian

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

Nomor : Ns.01/04/Ners/04/2025
Lampiran : -
Perihal : Surat Pengantar Pengambilan Kasus Seminar Pilihan (Elektif)

28 April 2025

Yth.
Kepala Puskesmas Kuala Lempuing
di-
Tempat

Sehubungan dengan adanya kegiatan Seminar Asuhan Keperawatan Kasus Pilihan (Elektif) bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, maka bersama ini kami sampaikan permohonan pengambilan kasus untuk penerapan Asuhan Keperawatan pada mata kuliah dimaksud sesuai dengan tema yang dipilih. Adapun mahasiswa yang akan mengambil kasus terlampir.

Demikian, atas bantuan dan izinnya kami ucapkan terima kasih.

a.n. Ka. Prodi Pendidikan Profesi Ners,

Ns. Hermansyah, M.Kep.
NIP.197507161997031002

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran:

DAFTAR NAMA MAHASISWA

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Kasus
1	Alisa Putri Adnani	P01720424003	Asuhan Keperawatan Perawatan Kenyamanan pada Lansia Osteoarthritis dengan Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025
2	Hidayatul Nur Wulandari	P01720424017	Asuhan Keperawatan Pencegahan Jatuh pada Lansia Penderita Osteoarthritis dengan Gangguan Mobilitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025
3	Vina Setiani	P01720424050	Asuhan Keperawatan Manajemen Nyeri pada Lansia Rhematoid Arthritis dengan Nyeri Kronis di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025

Ka. Prodi Pendidikan Profesi Ners,

Ns. Hermansyah, M.Kep.
NIP.197507161997031002

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 11 Surat 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 / 349.a /PKM KL/SKET/2025

1. Dasar Surat dari Kepala Prodi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tanggal 28 April 2025 Nomor : Ns.01/04/Ners/04/2025, Perihal Pengambilan Kasus Seminar Pilihan (Elektif) atas nama :

   Hidayatul Nur Wulandari
   NIM. P01720424017

   Judul : Asuhan Keperawatan Pencegahan Jatuh Pada Lansia Penderita Osteoartritis dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025

   Tempat Kegiatan : UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu

2. Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Pengambilan Kasus Untuk Penerapan Asuhan Keperawatan di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing sesuai ketentuan yang telah ditentukan.

Demikianlah Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 14 Juli 2025
Kepala UPTD Puskesmas
Kuala Lempuing Kota Bengkulu

UPTD PUSKESMAS KUALA LEMPUING

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

Dipindai dengan CamScanner