KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *TANDEM WALKING EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA RESIKO JATUH DI PANTI SOSIAL TRESNAWERDHA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DI SUSUN OLEH:

ARIN NADIA
NIM P01720222007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM
STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *TANDEM WALKING EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA RESIKO JATUH DI PANTI SOSIAL TRESNAWERDHA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan program diploma tiga Keperawatan pada prodi DIII Keperawatan Bengkulu jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Disusun Oleh :

ARIN NADIA

NIM : P01720222007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
DIPLOMA III KEPERAWATAN BENGKULU
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *TANDEM WALKING EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA RESIKO JATUH DI PANTI SOSIAL TRESNAWERDHA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disiapkan dan dipresentasikan oleh:

ARIN NADIA
NIM.P01720222007

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Di Setujui Untuk Di Presentasikan Dihadapkan Tim Penguji Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal 14 juli 2025

Oleh:
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Ns. Nehru Nugroho,S.Kep.,M.Kep
NIP. 198412082010011011

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *TANDEM WALKING EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA RESIKO JATUH DI PANTI SOSIAL TRESNAWERDHA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh :

ARIN NADIA
NIM.P01720222007

Karya tulis ilmiah ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji
Program studi diploma III keperawatan
Poltekkes kemenkes bengkulu
Pada Tanggal 14 juli 2025

Ketua Dewan Penguji

Ns. Agung Riyadi,S.Kep.,M.Kes
NIP. 196810071988031005

Penguji 1

Sariman Pardosi, S.Kp.,S.Sos.,M.Si
NIP. 196403031986031005

Penguji II

Ns. Nehru Nugroho,S.Kep.,M.Kep
NIP. 198412082010011011

Mengetahui :
Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Ns. Rahma Annisa,S.Kep.,M.Kep
NIP.198503232010122002

BIODATA PENELITI



A. DATA DIRI

Nama : Arin Nadia

Tempat/Tanggal Lahir: Daspetah ll, 30 Novembe 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Email : arinnadia1227@gmail.com

No.Hp 085758555895

Anak ke : 1 (satu) dari 2 bersaudara

Alamat : Ds. Daspetah ll, kecamatan ujan mas, kabupaten kepahiang, kota bengkulu

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN 01 UJAN MAS : 2010 - 2016
2. SMP 02 UJAN MAS : 2016 - 2019
3. SMK S3 IDHATA CURUP : 2019 - 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Arin Nadia
Nim	: P01720222007
Judul proposal penelitian	: Penerapan *Tandem Walking Exercise* dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia resiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu tahun 2025

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Proposal ini ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar Pustaka.

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

Bengkulu, juli2025

Yang menyatakan



Arin Nadia

Nim.P01720222007

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul " Penerapan *Tandem Walking Exercise* Dalam Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia Resiko Jatuh Di Panti Sosial Tresnawerdha Kota Bengkulu Tahun 2025".

Penulis menyadari terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, mau pun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
3. Ibu Ns. Rahma Anisa, S. Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi (Prodi) Diploma III (D III) Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Bapak Ns. Nehru Nugroho,S.Kep.,M,Kep selaku pembimbing yang telah menginspirasi dan banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun studi kasus ini.
5. Bapak Ns. Agung Riyadi.,S.Kep., M.Kes, Selaku ketua Penguji dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Sariman Pardosi ,S.Kp.,M,Si (PSI) Selaku Penguji dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, dan inspirasi dalam penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan baik dari segi penulisan, maupun pencapaian teori yang mendasar studi kasus yang penulis angkat. Oleh karena itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi perubahan yang baik dimasa yang akan datang dan agar Penulis dapat berkarya lebih baik lagi.

Akhir kata Penulis berharap semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak serta dapat membawa perubahan positif terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa-mahasiswi jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Bengkulu, Juli 2025

Arin Nadia

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

✨ Motto:

"Jangan menilai hidup dari seberapa besar kesulitan yang datang, tetapi lihatlah seberapa besar kesabaran yang kita miliki untuk menjalaninya. Karena setiap tetes air mata yang jatuh karena berjuang, setiap doa yang terucap dalam kesunyian, dan setiap usaha yang dilakukan dengan ikhlas akan berbuah indah pada waktunya. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, dan bersama doa ada jawaban dari Allah."

✨ Persembahan

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya karya sederhana ini dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa cinta, hormat, dan kerendahan hati, karya ini kupersembahkan untuk

1. Untuk ayah tercinta ANSORI DARTO, sosok pahlawan dalam hidupku. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah terucap di hadapanku, namun selalu mengiringi setiap langkahku. Terima kasih atas kerja kerasmu, keringatmu, dan segala pengorbananmu yang tak pernah mengenal lelah demi masa depanku.Engkau mengajarkanku arti keteguhan, kesabaran, dan kasih sayang yang sesungguhnya. Terima kasih, Ayah, Untuk peluh yang tak pernah kau keluhkan.Untuk cinta yang tak pernah kau tuntut untuk dibalas.Untuk menjadi rumah yang paling tenang, bahkan di tengah badai hidupku. Karya ini kupersembahkan sebagai tanda bakti dan rasa terima kasihku, semoga mampu membuatmu tersenyum bangga.
2. Untuk Ibu ku tersayang ARYA WATI, Engkau adalah alasan aku berdiri sampai hari ini. Engkau adalah doa yang tak pernah terputus, kasih yang tak pernah pudar, dan pengorbanan yang tak pernah menuntut balasan. Setiap keringatmu adalah bukti cinta, setiap lelahmu adalah tanda sayang, dan setiap doa yang kau lantunkan adalah penopang langkahku. Karya ini kupersembahkan untukmu, Ibu, dengan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

penuh cinta dan air mata syukur. Semoga Allah menjadikanmu wanita terindah di dunia dan memuliakanmu di akhirat.

3. Untuk adikku yang kucintai NANDO APRILIO, Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidupku. Engkau adalah alasan aku berusaha untuk menjadi contoh yang baik, agar kelak engkau pun termotivasi untuk meraih mimpi-mimpimu. Karya ini kupersembahkan dengan penuh cinta, semoga menjadi kenangan indah untuk kita, dan semoga bisa menjadi penyemangat bagimu di masa depan.
4. Untuk teman-teman penelitian dan masa kuliahku, Yora, Zakaria, RT8, dan D3 angkatan 22. Kita mungkin akan berjalan di jalan masing-masing setelah ini, namun kebersamaan, perjuangan, dan kenangan yang kita ukir bersama akan selalu abadi di hati. Karya ini kupersembahkan untuk kalian semua, semoga langkah-langkah kita selalu diberkahi Allah dan kelak kesuksesan menghampiri kita di jalan yang terbaik.
5. Untukmu yang special *Reza Juliansyah*, Terima kasih telah hadir sebagai bagian penting dalam perjalanan kuliahku. Engkau bukan hanya sekadar teman, tetapi juga penyemangat, pendengar setia, dan penguat di setiap langkahku. Di saat aku hampir menyerah, engkau selalu ada untuk meyakinkan bahwa aku mampu. Di balik karya sederhana ini, ada doa-doa dan dukunganmu yang tak ternilai. Karya ini kupersembahkan untukmu, sebagai ungkapan terima kasihku yang tak akan pernah cukup membalas semua perhatian dan ketulusanmu.
6. Untuk diriku yang terkasih ARIN NADIA, terima kasih telah sampai sejauh ini. Aku tahu perjalanan ini tidak mudah. Ada begitu banyak lelah yang tak terlihat, air mata yang jatuh dalam diam, serta rasa ingin menyerah yang sering datang tanpa permisi. Namun, aku bersyukur karena di tengah semua keterpurukan itu, aku tetap memilih untuk bertahan. Semua aku lakukan dan perjuangkan untuk mambanggakan orang tua ku,dan untuk membuktikan pada orang lain yang meremehkan kedua orang tua ku.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **ii**

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**

HALAMAN BIODATA ..... **v**

PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **xi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan masalah 5

C. Tujuan Pemelitian 5

D. Manfaat Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**

A. Konsep lanjut usia 7

1. Definisi 7

2. Klasifikasi usia 7

3. Proses Penuaan 8

4. Perubahan Fisik 9

e. Sistem saraf 10

B. KONSEP KESEIMBANGAN **10**

1. Pengertian keseimbangan 10

2. Faktor gangguan keseimbangan 11

3. Penyebab gangguan keseimbangan 11

4. Gambaran klinis 11

5. Masalah gangguan keseimbangan 12

C. Konsep Risiko Jatuh **13**

1. Pengertian Risiko Jatuh 13

2. Penyebab Risiko Jatuh 14

3. Faktor Risiko Jatuh 15

4. Patofisiologi 17

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

6. Woc Resiko jatuh 20
7. Komplikasi Jatuh 21
8. Penatalaksanaan 21
D. Konsep Tandem walking exercise 23
1. Pengertian Tandem walking exercise 23
2. Prosedur Tandem walking exercise 24
3. Manfaat 24
E. Hasil Penelitian Terkait 25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 28
1. Desain Penelitian 28
A. Subyek Studi kasus 28
B. Fokus Studi 28
C. Definisi Operasional 29
D. Tempat Dan Waktu 29
E. Metode Pengumpulan Data 29
G. Etika Penelitian Peneliti 30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
A. Hasil Penelitian 33
B. Pembahasan 37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 44
A. Kesimpulan 44
B. Saran 44
DAFTAR PUSTAKA 46

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Standar operasional prosedur *Tandem Walking Exercise*

Lampiran 2 : Standar operasional prosedur *Berg Balance Scale*

Lampiran 3 : Standar operasional prosedur *Time Up Go Test*

Lampiran 4 : Surat etik penelitian

Lampiran 5 : surat izin penelitian DPMPSTP

Lampiran 6 : Surat keterangan telah menyelsaikan penelitian

Lampiran 7 : Surat persetujuan partisipan klien

Lampiran 8: Surat persetujuan partisipan klien

Lampiran 9: Lampiran dokumentasi penelitian

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu