

## **KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN  
KESEIMBANGAN TUBUH MELALUI PENERAPAN LATIHAN JALAN  
TANDEM (*TANDEM STANCE*) UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AMBACANG**

### **Peminatan Keperawatan Gerontik**



Pembimbing Utama:  
**Dr. Rika Sabri, S.Kp., M.Kes., Sp.Kom**

Pembimbing Pendamping:  
**Ns. Tiurmaida Simandalahi, M.Kep**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2024**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2024**

**Nama : Rahmi Eka Fajri, S.Kep  
NIM : 2341312072**

**Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Gangguan Keseimbangan Tubuh  
melalui Penerapan Latihan Jalan Tandem (Tandem Stance) Untuk  
Menurunkan Resiko Jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang.**

**ABSTRAK**

Salah satu masalah yang dapat mengakibatkan cedera yang sering terjadi pada lansia yang harus dicegah adalah jatuh. Di Indonesia sekitar 28-35% orang berusia 65 tahun ke atas mengalami jatuh pada setiap tahunnya dan meningkat menjadi 32-42% bagi lansia yang berusia di atas 70 tahun. Status kesehatan pada lansia yang menurun seiring bertambahnya umur, terutama status kesehatan fisik yang berpengaruh pada pengontrolan keseimbangan dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan sehingga dapat meningkatkan resiko jatuh. Untuk meningkatkan keseimbangan tubuh lansia dan menurunkan resiko jatuh dapat dilakukan program latihan jalan tandem. Tujuan dari karya ilmiah ini untuk memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan latihan jalan tandem. Karya ilmiah ini menggunakan metode studi kasus dan pemberian asuhan keperawatan selama 7 hari. Sampel seorang lansia berusia 83 tahun dengan masalah keseimbangan yang dilakukan pengukuran keseimbangan menggunakan *berg balance scale* (BBS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan jalan tandem efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh pada lansia. Diharapkan Latihan jalan tandem dapat dilakukan secara rutin dalam pencegahan jatuh pada lansia.

Kata kunci : Lansia, Resiko jatuh, Latihan Jalan Tandem

Daftar Pustaka : 48 (2004 - 2023)

**NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY  
JULI 2024**

**Name : Rahmi Eka Fajri, S.Kep  
NIM : 2341312072**

***Nursing Care for Elderly People with Body Balance Disorders through the  
Implementation of Tandem Stance Exercises to Reduce the Risk of Falls in the  
Ambacang Community Health Center Work Area***

**ABSTRACT**

*One of the problems that can cause injuries that often occur in the elderly that must be prevented is falling. In Indonesia, around 28-35% of people aged 65 years and over experience falls each year and increases to 32-42% for the elderly over 70 years old. The health status of the elderly that decreases with age, especially the physical health status that affects balance control can cause balance disorders that can increase the risk of falls. To improve the balance of the elderly and reduce the risk of falls, a tandem walking exercise program can be carried out. The purpose of this scientific paper is to provide nursing care to the elderly by implementing tandem walking exercises. This scientific paper uses a case study method and provides nursing care for 7 days. The sample is an 83-year-old elderly person with balance problems who was measured using the Berg Balance Scale (BBS). The results of this study indicate that tandem walking exercises are effective in improving balance and reducing the risk of falls in the elderly. It is hoped that tandem walking exercises can be carried out routinely in preventing falls in the elderly.*

*Keywords : Elderly, Risk of fall, Tandem Stance*

*bibliography : 48 (2004 - 2023)*