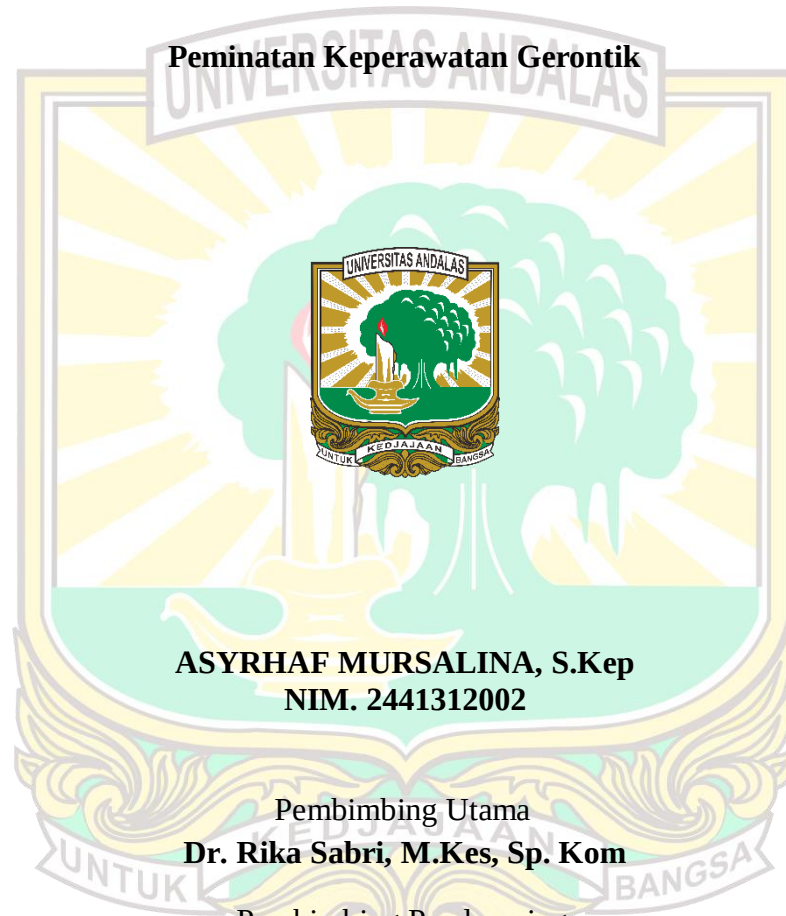


KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.N DENGAN GANGGUAN
KESEIMBANGAN TUBUH MELALUI PENERAPAN LATIHAN JALAN
TANDEM (*TANDEM STANCE EXERCISE*) UNTUK MENURUNKAN
RESIKO JATUH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH**

Peminatan Keperawatan Gerontik



**ASYRHAF MURSALINA, S.Kep
NIM. 2441312002**

Pembimbing Utama

Dr. Rika Sabri, M.Kes, Sp. Kom

Pembimbing Pendamping

Ns. Feri Fernandes, M.Kep., Sp.Kep.J

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2025**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JUNI 2025**

**Nama : Asyrhaf Mursalina, S.Kep
NIM : 2441312002**

Asuhan Keperawatan Pada Ny.N Dengan Gangguan Keseimbangan Tubuh Melalui Penerapan Latihan Jalan Tandem (*Tandem Stance Exercise*) Untuk Menurunkan Resiko Jatuh Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh.

ABSTRAK

Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologisnya, terutama dalam pengendalian keseimbangan seperti perubahan postur, perubahan kekuatan otot, dan penurunan penglihatan. Gangguan keseimbangan akan meningkatkan risiko terjatuh yang ditimbulkan dan dapat mengakibatkan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Jatuh lebih sering terjadi pada lansia dengan usia lebih dari 65 tahun khususnya di area komunitas sebanyak 30% hingga 40% pertahun. Latihan keseimbangan seperti Jalan Tandem merupakan salah satu cara untuk mengurangi risiko terjatuh. Tujuan studi kasus ini adalah untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan dengan pemberian terapi latihan jalan tandem pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan dengan menurunkan tingkat resiko jatuh ada lansia. Karya ilmiah ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan sampel seorang lansia berusia 68 tahun dengan masalah keseimbangan. Implementasi latihan jalan tandem dilakukan sebanyak 6 kali dalam waktu 2 minggu dengan jarak 3-6 meter. Instrumen yang digunakan yaitu *Berg Balance Scale* (BBS) untuk mengukur kemampuan keseimbangan yang terdiri dari 14 item tugas keseimbangan saat *pre-test* dan *post-test*. Hasil evaluasi didapatkan yaitu terjadi peningkatan keseimbangan dengan skor awal BBS 29 menjadi 43 (resiko jatuh rendah dan tidak memerlukan alat bantu). Hal ini menunjukkan bahwa latihan jalan tandem efektif untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh pada lansia. Diharapkan Latihan jalan tandem dapat dilakukan secara rutin dalam pencegahan jatuh pada lansia yang sehat dengan bimbingan dan pendampingan keluarga.

Kata kunci : Lansia, Resiko jatuh, Latihan Jalan Tandem

Daftar Pustaka: 49 (2017 - 2025)

**NURSING FACULTY
UNIVERSITAS ANDALAS
JUNI 2025**

**Name : Asyrhaf Mursalina, S.Kep
NIM : 2441312002**

***Nursing Care for Mrs. N with Body Balance Disorders Through the Application
of Tandem Stance Exercises to Reduce the Risk of Falls in the Work Area of
Pauh Health Center.***

ABSTRACT

Elderly people experience a decline in physiological functions, especially in balance control, such as changes in posture, changes in muscle strength, and decreased vision. Balance disorders will increase the risk of falls and can make the elderly more susceptible to various diseases. Falls are more common in elderly people over 65 years of age, especially in community areas, as much as 30% to 40% per year. Balance exercises such as Tandem Walking are one way to reduce the risk of falls. The purpose of this case study is to provide an overview of nursing care by providing tandem walking exercise therapy to elderly people with balance disorders by reducing the risk of falls in the elderly. This scientific paper uses a descriptive case study with a sample of a 68-year-old elderly person with balance problems. The implementation of tandem walking exercises was carried out 6 times within 2 weeks with a distance of 3-6 meters. The instrument used was the Berg Balance Scale (BBS) to measure balance ability, consisting of 14 balance task items during the pre-test and post-test. The evaluation results showed an increase in balance with an initial BBS score of 29 to 43 (low risk of falling and no need for assistive devices). This demonstrates that tandem walking exercises are effective in improving balance and reducing the risk of falls in older adults. It is hoped that tandem walking exercises can be practiced routinely to prevent falls in healthy older adults with family guidance and support.

Keywords: *Elderly, Risk of falls, Tandem walking Exercises*

bibliography : 49 (2017 - 2025)