

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* MELALUI ASUHAN
KEPERAWATAN GERONTIK PADA NY.P YANG
MENGALAMI *INSTABILITY* DENGAN MASALAH
RESIKO JATUH DI UPT. PUSKESMAS
KABANJAHE**



YESSI GEBI MENTARI TARIGAN
P07120624073

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* MELALUI ASUHAN
KEPERAWATAN GERONTIK PADA NY.P YANG
MENGALAMI *INSTABILITY* DENGAN MASALAH
RESIKO JATUH DI UPT. PUSKESMAS
KABANJAHE**

Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Profesi Ners



YESSI GEBI MENTARI TARIGAN
P07120624073

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yessi Gebi Mentari Tarigan

NIM : P07120624073

Jurusan : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners saya yang berjudul "Penerapan *Balance Exercise* Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.P Yang Mengalami *Instability* Dengan Masalah Resiko Jatuh Di UPT.Puskesmas Kabanjahe". Ini benar-benar hasil karya saya sendiri kecuali dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan kaidah ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.



Medan, 13 Juni 2025


Yessi Gebi Mentari Tarigan
NIM P07120624073

LEMBAR PERSETUJUAN

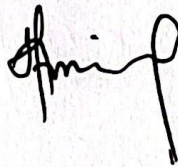
JUDUL : Penerapan *Balance Exercise* Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.P Yang Mengalami *Instability* Dengan Masalah Resiko Jatuh Di UPT.Puskesmas Kabanjahe
NAMA : YESSI GEBI MENTARI TARIGAN
NIM : P07120624073

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 13 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns.M.Kes
NIP.197703162002122001



Dra. Indrawati, S.Kep.Ns.M.Psi
NIP.196310061983122001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : Penerapan *Balance Exercise* Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.P Yang Mengalami *Instability* Dengan Masalah Resiko Jatuh Di UPT.Puskesmas Kabanjahe
NAMA : YESSI GEBI MENTARI TARIGAN
NIM : P07120624073

Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah di Uji pada Sidang Akhir Program Studi Ners
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
Medan, 13 Juni 2025


Menyetujui

Penguji I



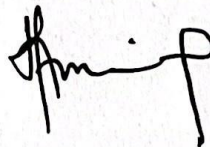
Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 197907012002122001

Penguji II



Dina Yurdiana Dalimunthe, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.197606241998032001

Ketua Penguji



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.197703162002122001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.197703162002122001

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
MEDAN, 13 JUNI 2025

YESSI GEBI MENTARI TARIGAN
P07120624073

PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* MELALUI ASUHAN KEPERAWATAN
GERONTIK PADA NY.P YANG MENGALAMI *INSTABILITY* DENGAN
MASALAH RESIKO JATUH DI UPT.PUSKESMAS KABANJAHE
V BAB + 81 HALAMAN + 8 TABEL + 2 GAMBAR + 17 LAMPIRAN

ABSTRAK

Latar Belakang : Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia menimbulkan berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan, salah satunya *instability* yang meningkatkan risiko jatuh. Kondisi ini dapat menurunkan kemandirian dan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan dan menurunkan risiko jatuh adalah *balance exercise*. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan menerapkan *balance exercise* melalui asuhan keperawatan gerontik pada Ny. P yang mengalami *instability* dengan masalah risiko jatuh di UPT Puskesmas Kabanjahe. **Metode** : Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan menggunakan *Berg Balance Scale (BBS)* serta *Functional Ambulation Classification (FAC)*. **Hasil** : Peningkatan skor BBS dari risiko jatuh sedang menjadi rendah setelah dilakukan *balance exercise* selama tiga hari. Klien mampu berdiri dan berjalan lebih stabil dengan peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah. **Kesimpulan** : Penerapan *balance exercise* efektif menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan keseimbangan pada lansia dengan *instability*. Latihan ini dapat diterapkan dalam pelayanan keperawatan gerontik sebagai upaya pencegahan risiko jatuh.

Kata Kunci : lansia, *instability*, risiko jatuh, *balance exercise*,
keperawatan gerontik
Daftar Bacaan : 31 (tahun 2015 - 2025)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
NURSING DEPARTMENT
NURSE PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FINAL PROJECT REPORT**

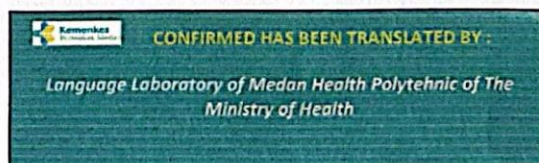
YESSI GEBI MENTARI TARIGAN

**THE APPLICATION OF BALANCE EXERCISE THROUGH GERIATRIC
NURSING CARE FOR MRS. P WITH INSTABILITY AND RISK OF FALLING AT
UNIT KABANJAHE PUBLIC HEALTH CENTER
v Chapters + 81 Pages + 8 Tables + 2 Figures + 17 Appendices**

ABSTRACT

Background: The increasing number of elderly people in Indonesia has led to various health problems associated with the aging process, one of which is instability that increases the risk of falls. This condition can reduce independence and quality of life among older adults. One effective intervention to improve balance and reduce fall risk is balance exercise. **Objective:** This study aims to apply balance exercise through geriatric nursing care for Mrs. P, an elderly patient experiencing instability with a risk of falling at UPT Kabanjahe Public Health Center. **Methods:** This study employed a case study design using the nursing care process, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. Data were collected through interviews, observation, and physical examination using the **Berg Balance Scale (BBS)** and **Functional Ambulation Classification (FAC)**. **Results:** The patient's BBS score improved from a moderate to a low fall risk after three days of balance exercise. The patient demonstrated increased lower extremity strength, improved posture, and greater stability while standing and walking. **Conclusion:** The application of balance exercise is effective in reducing fall risk and improving balance among elderly patients with instability. This intervention can be implemented in geriatric nursing care as a preventive approach to minimize fall risk.

Keywords: Elderly, instability, fall risk, balance exercise, geriatric nursing
References : 31 (2015 - 2025)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul "Penerapan *Balance Exercise* Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.P Yang Mengalami *Instability* Dengan Masalah Resiko Jatuh Di UPT.Puskesmas Kabanjahe".

Pada kesempatan ini penulis juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni S.SiT.,M.Keb., selaku PLT Direktur Kemenkes Poltekkes Medan
1. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kementerian Kesehatan Politeknik Kemenkes Medan dan selaku dosen pembimbing utama yang telah mendukung dan memberi arahan kepada penulis.
2. Ibu Lestari, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
3. Dra.Indrawati, S.Kep,Ns,M.Psi selaku dosen pembimbing pendamping.
4. Ibu Juliana,S.Kep,Ns,M.Kep selaku dosen penguji I dan Ibu Dina Yusdiana Dalimunthe,S.Kep,Ns,M.Kes selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para dosen dan seluruh staff jurusan Keperawatan Kemenkes RI Poltekkes Medan yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan membantu penulis selama mengikuti pendidikan
6. Teristimewa untuk kedua orang tua yang sangat saya sayangi, serta semua keluarga dan sanak saudara yang telah banyak memberikan dukungan dan dorongan kepada penulis baik moral, spiritual, dan material selama ini.
7. Kepada teman-teman Prodi Profesi Ners angkatan 2024 yang telah memberi dukungan serta doa kepada penulis.

Penulis menyadari dalam penulisan KIAN ini terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Harapan penulis, KIAN ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan profesi keperawatan

Medan, 13 Juni 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Yessi Gebi Mentari Tarigan', written in a cursive style.

Yessi Gebi Mentari Tarigan
NIM P07120624073

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat.....	5
1. Bagi Pendidikan Keperawatan.....	5
2. Bagi Pelayanan Kesehatan.....	5
3. Bagi Penulis Selanjutnya.....	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR	6
A. Konsep Teori Penyakit <i>Instability</i>	6
1. Pengertian <i>Instability</i>	6
2. Etiologi <i>Instability</i>	10
3. Manifestasi Klinis <i>Instability</i>	10
4. Pathway <i>Instability</i>	11
5. Patofisiologi <i>Instability</i>	12
6. Pemeriksaan Diagnostik.....	13
7. Penatalaksanaan <i>Instability</i>	14
8. Komplikasi <i>Instability</i>	16
B. Konsep Teori Inovasi Penerapan <i>Balance Exercise</i>	23
1. Pengertian <i>Balance Exercise</i>	23
2. Manfaat <i>Balance Exercise</i>	23

3. Langkah-langkah <i>Balance Exercise</i>	24
4. Penerapan <i>Balance Exercise</i> Terhadap Risiko Jatuh.....	25
C. Konsep Teori Asuhan keperawatan	26
1. Pengkajian	26
2. Diagnosis Keperawatan	29
3. Intervensi Keperawatan	30
4. Implementasi Keperawatan.....	39
5. Evaluasi Keperawatan	39
BAB III GAMBARAN KASUS	40
A. Pengkajian	40
B. Diagnosis Keperawatan.....	54
C. Prioritas Masalah.....	54
D. Intervensi Keperawatan.....	55
E. Catatan Perkembangan.....	59
BAB IV PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Analisis dan Diskusi Hasil.....	71
B. Keterbatasan Penulis	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Instrumen <i>Berg Balance Scale</i>	19
Tabel 3. 1 Pemeriksaan Status Fungsional lansia/ Tingkat Ketergantungan Lansia (<i>Indeks ADL's Barther</i>)	46
Tabel 3. 2 Pengkajian Status Kognitif Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)	47
Tabel 3. 3 Pengkajian Intervensi Depresi BECK	48
Tabel 3. 4 Pengkajian APGAR Keluarga dengan Lansia.....	51
Tabel 3. 5 Analisa Data.....	52
Tabel 3. 6 Intervensi Keperawatan	55
Tabel 3. 7 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Pathway Instability</i>	11
<u>Gambar 2. 2 Genogram Keluarga</u>	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Identitas Klien
- Lampiran 3 SOP Terapi *Balance Exercise*
- Lampiran 4 Instrumen Penilaian Resiko Jatuh BBS Awal
- Lampiran 5 Instrumen Penilaian Resiko Jatuh BBS Akhir
- Lampiran 6 Instrumen Penilaian *Instability (FAC)*
- Lampiran 7 Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 8 Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 9 Surat *Ethical Clearance (EC)*
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 12 Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 13 Booklet Resiko Jatuh
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 Lembar Kegiatan Harian Pasien
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Bimbingan
- Lampiran 17 Riwayat Hidup Penulis