

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN
RISIKO JATUH**



AURELLIA ZAHRA ISMANOVA PUTRI

P07120123081

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA**

TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN
RISIKO JATUH**

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



AURELLIA ZAHRA ISMANOVA PUTRI
P07120123081

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH

Penerapan *Balance Exercise* Pada Lansia Dengan Risiko Jatuh
The Application of Balance Exercise In Elderly People At Risk Of Falling

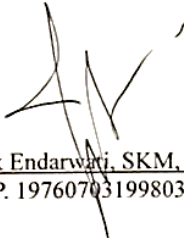
Disusun oleh :

AURELLIA ZAHRA ISMANOVA PUTRI
P07120123081

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
4 Juni 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

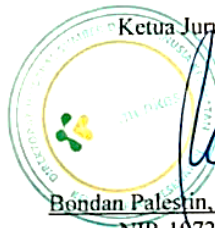

Titik Endarwati, SKM, M.PH
NIP. 197607031998032003

Pembimbing Pendamping,


Ns. Tri Widvastuti H, M.Kep, Sp. Kep. Kom
NIP. 198511162020122003

Yogyakarta, 4 Juni 2026

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN RISIKO
JATUH**

Disusun Oleh

AURELLIA ZAHRA ISMANOVA PUTRI
NIM. P07120123081

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 8 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Sarka Ade Susana, SIP, S.Kep. MA
NIP. 196806011993031006

(.....)

Anggota,
Titik Endarwati, SKM, M.PH
NIP. 197607031998032003

(.....)

Anggota,
Ns. Tri Widyastuti H, M.Kep. Sp. Kep. Kom
NIP. 198511162020122003

(.....)

Yogyakarta, 2026

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Paeston, SKM, M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri dan sumber-sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar

Nama : Aurellia Zahra Ismanova Putri

NIM : P07120123081

Tanda Tangan : 

Tanggal : 8 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aurellia Zahra Ismanova Putri

Nim : P07120123081

Program Studi : D3 Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

“PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: ~~Yogyakarta~~

Pada tanggal : 8 Juni 2026

Yang menyatakan

(Aurellia Zahra :



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Yogyakarta Yang Maha Esa, karena atas berkah dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan.
3. Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan.
4. Titik Endarwati, SKM., MPH selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Tri Widyastuti Handayani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Sarka Ade Susana, SIP, S.Kep, MA selaku Ketua Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun guna menyempurnakan karya tulis ilmiah ini.
7. Kepala BPSTW Abiyoso dan segenap pegawai yang sudah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama kepada penulis selama proses pelaksanaan penelitian.
8. Lansia yang menjadi subyek penelitian dan pihak yang membantu penelitian.
9. Papa, Mama, dan segenap keluarga yang senantiasa memberikan dukungan material, moral, dan doa yang tiada henti kepada penulis.

10. Teman, orang tersayang, dan pihak yang telah banyak membantu dan memberi dukungan penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN <i>COVER</i>	1
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Telaah Pustaka	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
B. Subjek Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
C. Fokus Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
F. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
I. Etika Penelitian Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.

B. Pembahasan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Intervensi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 Pemeriksaan Fisik Klien 1 dan Klien 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 Analisa Data Klien 1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 Analisa Data Klien 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5 Intervensi Keperawatan Klien 1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6 Intervensi Keperawatan Klien 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8 Hasil Pengukuran Risiko Jatuh Klien 1 dan Klien 2	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pelaksanaan <i>Plantar Flexion</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 Pelaksaaan <i>Hip Flexion</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3 Pelaksanaan <i>Hip Extention</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4 Pelaksaaan <i>Knee Flexion</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5 Pelaksaaan <i>Slide Leg raise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Anggaran Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. SOP <i>Balance Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. SOP <i>Timed Up Go Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Kuisioner <i>Morse Fall Scale</i> (MFS) ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Surat Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Keterangan Layak Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Lembar <i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Media	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Lembar Bimbingan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 <i>Turnitin</i>	Error! Bookmark not defined.