

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI KOMBINASI JALAN TANDEM DAN
BALANCE EXERCISE UNTUK PENCEGAHAN JATUH PADA
LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI
UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG**



RATNA SUKMAWATI

(PO7120222033)

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI KOMBINASI JALAN TANDEM DAN
BALANCE EXERCISE UNTUK PENCEGAHAN JATUH PADA
LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN DI
UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG
TAHUN 2025**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Ahli Madyah Keperawatan



RATNA SUKMAWATI

(PO7120222033)

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) menyatakan bahwa istilah "lanjut usia" atau "lansia" digunakan untuk menggambarkan fase kehidupan seseorang yang telah mencapai usia enam puluh tahun ke atas. (Puspitasari et al., 2023 : 2). Seiring bertambahnya usia fungsi tubuh pada lansia secara bertahap menurun. Proses degeneratif pada lansia dapat menyebabkan terjadinya penurunan kekuatan otot pada lansia yang berdampak pada keseimbangan lansia, termasuk hilangnya jaringan ikat, tulang, sendi, kepadatan tulang, dan kekuatan otot. Hilangnya kepadatan tulang ini dapat memicu berbagai penyakit ekstremitas bawah pada lansia, antara lain osteoarthritis, arthritis reumatoid, asam urat, dan radang sendi. Lansia tidak mampu mempertahankan pusat gravitasinya saat berdiri tegak. Keseimbangan tubuh yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia karena masalah keseimbangan (Listyarini dan Alvita 2018).

Sebanyak 11,9% orang dewasa di Indonesia mengalami penurunan kekuatan otot, dan 33% orang dewasa lainnya mengalami masalah otot. 26% orang dewasa termasuk dalam kategori penurunan kekuatan otot menengah, dan 13% lainnya termasuk dalam kategori kekuatan otot normal. Sebanyak 11,9% orang dewasa di Indonesia mengalami penurunan kekuatan otot, dan

33% orang dewasa lainnya mengalami masalah otot. 26% orang dewasa termasuk dalam kategori penurunan kekuatan otot menengah, dan 13% lainnya termasuk dalam kategori kekuatan otot normal. Jumlah lansia jatuh yang membutuhkan pertolongan medis yaitu sebanyak 7,3 juta. Sebanyak 31%-48% lansia jatuh disebabkan adanya gangguan keseimbangan (Choirunnisa dan Pudjianto 2023).

Pada tahun 2023, Prevalensi lanjut usia berdasarkan umur di Provinsi Sumatera Selatan adalah 64,87% pada usia 60-69 tahun, 26,37% pada usia 70-79 tahun, dan 8,75% pada usia 80 tahun ke atas (Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan, 2023). Pravelensi jatuh di Provinsi Sumatera Selatan yaitu sebanyak 32,4% (Risksedes, 2013). Namun, Pravelensi Jatuh di Kabupaten Ogan Komering Ulu yaitu sebanyak 7,37% dengan karakteristik, usia 65-69 tahun 10.220 orang, usia 70-74 tahun 10.220 orang, dan 7.639 orang pada usia 75 tahun ke atas (Pemkab OKU, 2023). Sedangkan menurut data Puskesmas Tanjung Agung Tahun 2021 jumlah lansia yaitu sebanyak 8.105 orang dengan karakteristik usia 45-59 tahun sebanyak 5.353 orang, usia 60-69 tahun sebanyak 1.826 orang dan >70 tahun sebanyak 926 orang. Pravelensi lansia yang paling beresiko jatuh yaitu sebanyak 1797 orang atau 24,4% (Data Puskesmas Tanjung Agung, 2021).

Pencegahan yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan melakukan latihan fisik untuk meningkatkan dan mengembalikan fungsi otot. Latihan fisik ini bermacam-macam diantaranya yaitu: *ankle strategy exercise*, *balance exercise*, *core stability* dan jalan tandem. Latihan *balance exercise*

merupakan salah satu latihan fisik berupa latihan keseimbangan, latihan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota gerak ekstremitas bawah dan vestibular atau keseimbangan tubuh (Saraswati et al., 2022). Jalan tandem merupakan salah satu latihan yang bertujuan melatih sikap atau posisi tubuh, mengontrol keseimbangan, koordinasi otot dan gerakan tubuh. (Gemini dan Yusmaneti, 2022)

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa resiko jatuh pada lansia adalah masalah kesehatan yang serius yang memerlukan perhatian khusus .Latihan keseimbangan, seperti jalan tandem dan latihan keseimbangan, dapat membantu mengurangi jatuh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan kombinasi kedua latihan tersebut dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia yang menderita gangguan keseimbangan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana implementasi kombinasi jalan tandem dan *balance exercise* dalam pencegahan jatuh pada lansia dengan gangguan keseimbangan di UPTD Puskesmas Tanjung Agung Tahun 2025.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengimplementasi kombinasi jalan tandem dan *balance exercise* dalam pencegahan jatuh pada lansia dengan gangguan keseimbangan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Implementasi Kombinasi Jalan Tandem dan *Balance Exercise* dalam pencegahan jatuh pada lansia dengan gangguan keseimbangan.
- b. Menganalisis perubahan keseimbangan pada lansia setelah diberikan intervensi kombinasi jalan tandem dan *balance exercise*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

- a. Meningkatkan kualitas hidup lansia : dengan mengurangi resiko jatuh, lansia dapat lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari, meningkatkan kemandirian, dan menjaga kualitas hidup mereka.
- b. Mencegah cedera berat : Jatuh pada lansia seringkali menyebabkan cedera serius, bahkan kematian. Penelitian ini memberikan informasi untuk mencegah terjadinya hal tersebut.

2. Bagi Instusi

- a. Pengembangan Program Kesehatan : Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program penecegahan jatuh yang lebih efektif di berbagai instusi seperti puskesmas, rumah sakit, dan panti jompo.
- b. Peningkatan Kualitas Pelayanan : Tenaga kesehatan dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk memberikan layanan yang

lebih baik kepada pasien lansia, terutama yang memiliki masalah keseimbangan.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Pengembangan Intervensi : Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam mencegah jatuh pada lansia
- b. Landasan Penelitian Lebih Lanjut : Penelitian ini dapat membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia dan pengembangan latihan yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bintang, S. S. B. S., Tinambunan, N. W., Berampu, S., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Dan Fleksibilitas Serta Kecepatan Pada Lansia Di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 21–26. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.485>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur*.
- Choirunnisa, & Pudjianto. (2023). *PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP KEKUATAN OTOT QUADRICEPS DAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA*. 3(1), 41–48.
- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>
- Gea, F., Hulu, A. H., & Lase, N. K. (2024). *KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA manusia . UU No . 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia telah disebutkan bahwa lansia dan masyarakat diantaranya ketidak berdayaan fisik yang menyebabkan ketergantungan pada kali lipat terjadi peningkatan risiko jatuh dibandingkan dengan lansia tanpa gangguan kognitif . keseimbangan yang dapat mengakibatkan kelambanan gerak , kaki cenderung mudah goyah , kondisi fisik , mental , dan fungsi tubuh pun menurun . Jatuh dipengaruhi oleh beberapa faktor*. 5(3), 3734–3741.
- Gemini, S., & Yusmaneti. (2022). Penerapan Latihan Jalan Tandem (Tandem Stance Exercise) Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di Panti Werdah Sukacita : Studi Kasus. *Jurnal Info Kesehatan*, 12(2), 519–522.
- Hartinah, S., Pranata, L., & Koerniawan, D. (2019). Efektivitas Range of Motion (Rom) Aktif Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Lansia. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, 2(2), 113–121. <https://doi.org/10.46774/pptk.v2i2.87>
- Iswati. (2021). Balance Exercise Jalan Tandem Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia. *PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan, Stikes Adi Husada Surabaya*, 2(1), 42–48.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjewPOyu5GCAxU->

7jgGHW_qC10QFnoECBkQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.ojs.pikes.iik.ac.id%2Findex.php%2Fjppikes%2Farticle%2Fdownload%2F12%2F12%2F&usg=AOvVaw143iHTGiEHnBxbG9YGQy

Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>

Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Singocandi Kabupaten Kudus. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 31–38. <https://doi.org/10.46749/jiko.v2i2.14>

Pemerintah Kabupaten OKU. (2023). *Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten OKU*.

Prabowo, N. A., Sartoyo, S., Fariz, A., & Kusuma, W. T. (2023). Pengaruh Latihan Jalan Tandem Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia Di RS Indriati Solobaru. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 8, Issue 1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.16055>

Puspitasari, I., Siti, J., Susi, M., Nurul, H., I Wayan, R., Yessy, P., Lia, F., Nurhasanah., Juanita. 2024. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Cetakan Pertama. PT. Sonpedia Publising Indonesia.

Salsabilla, D., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan pada Lansia di Komunitas Malang. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 14(1), 273–282. <https://doi.org/10.36089/nu.v14i1.1086>

Saraswati, R., Fasya, Z. A., Santoso, E. B., & Artikel, I. (2022). *Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh*. 18(1).

Siregar, R., Gultom, R., & Sirait, I. I. (2020). Pengaruh Latihan Jalan Tandem terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia untuk mengurangi Resiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara Effects of Tandem Walking Exercise on Elderly Body Balance to Reduce Falling Risk at UPT Binjai Elderl. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 2615–109. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/697>

Stuart, J., & Meiyanti. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(3), 251–258. <https://doi.org/10.30989/mik.v9i3.290>

Suyanto, D. H., Paskaria, C., & Gunawan, D. (2021). Perbandingan Kekuatan Otot Dan Massa Otot Antara Wanita Lansia Aktif Dan Tidak Aktif

Berolahraga. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.51671/jifo.v4i1.88>

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1*. Jakarta: Jakarta Pegurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1*. Jakarta: Jakarta Pegurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2018. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1*. Jakarta: Jakarta Pegurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Utami, R. F., Syah, I., Kesehatan, F., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.712>

Wahyuni Novianti, I. G. A. S., Jawi, I. M., Munawaroh, M., Griadhi, I. P. A., Muliarta, M., & Irfan, M. (2018). Latihan Jalan Tandem Lebih Meningkatkan Keseimbangan Lansia Daripada Latihan Balance Strategy. *Sport and Fitness Journal*. <https://doi.org/10.24843/spj.2018.v06.i01.p15>

Widi, W. (2021). *Buku Ajar Depresi Pada Lansia di masa pandemi COVID-19*. 66. https://www.google.co.id/books/edition/Depresi_Pada_Lansia_di_Masa_Pandemi_Covi/VqtVEAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

World Health Organization. (2022). *Global Age-Frendly cities A Guide*, France: WHO, (2022). Jurnal Balance Exercise Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia

Yudiansyah. (2020). Pengaruh Walking Tandem Exercise Pada Lansia Sehat di Panti Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 8(2), 263–267.