

**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN
DENGAN RISIKO JATUH MELALUI PENERAPAN
LATIHAN KESEIMBANGAN DI PANTI
WERDHA WELAS ASIH**

KARYA TULIS ILMIAH



**HANIFAH
NIM : 11025123062**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN
DENGAN RISIKO JATUH MELALUI PENERAPAN
LATIHAN KESEIMBANGAN DI PANTI
WERDHA WELAS ASIH**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**HANIFAH
NIM : 11025123062**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, September 2026

Hanifah

**Gambaran Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Risiko Jatuh Melalui
Penerapan Latihan Keseimbangan Di Panti Werdha Welas Asih**

xii + 98 halaman + 13 tabel + 14 lampiran

ABSTRAK

Risiko jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia akibat gangguan keseimbangan, penurunan kekuatan otot, dan penurunan mobilitas fisik. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kejadian jatuh yang berdampak pada cedera, ketergantungan, serta penurunan kualitas hidup lansia. Tujuan studi kasus ini penerapan latihan keseimbangan di Panti Werdha Welas Asih. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua subjek yang mengalami risiko jatuh berdasarkan hasil pemeriksaan *Timed Up and Go Test* (TUG) dan *Functional Reach Test* (FRT). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dokumentasi, serta pengukuran menggunakan TUG dan FRT. Intervensi yang diberikan berupa *balance exercise* selama dua minggu sebanyak enam kali pertemuan yang terdiri dari berjalan ke samping, berjalan tandem, melangkah zig-zag, berdiri satu tungkai, menyentuh ujung jari ke kaki/lantai, dan berjalan menyilang. Hasil studi kasus menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada skor risiko jatuh kedua subjek setelah dua minggu intervensi. Pada Tn.A, nilai *Timed Up and Go Test* (TUG) menurun dari 29 detik menjadi 27 detik dan *Functional Reach Test* (FRT) meningkat dari 15 cm menjadi 17 cm. Pada Tn.T, nilai TUG menurun dari 31 detik menjadi 29 detik dan FRT meningkat dari 13 cm menjadi 17 cm. Selama pelaksanaan intervensi, tidak ditemukan adanya insiden jatuh, serta kedua subjek melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan stabilitas saat melakukan mobilitas,.. Setelah diberikan intervensi, kedua subjek menunjukkan peningkatan keseimbangan tubuh, peningkatan mobilitas fisik, serta peningkatan kepercayaan diri saat bergerak, dan tidak terjadi insiden jatuh selama pelaksanaan intervensi. Kesimpulan studi kasus ini adalah penerapan *balance exercise* dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan mobilitas fisik pada lansia dengan risiko jatuh. Disarankan agar latihan keseimbangan diterapkan secara rutin sebagai salah satu upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: Keseimbangan, Lansia, Latihan Keseimbangan, Mobilitas Fisik, Risiko Jatuh

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, September 2026
Hanifah

A Nursing Care Case Study Of Patients With Fall Risk Through The Implementation Of Balance Exercise At Welas Asih Nursing Home

xii + 98 pages + 13 tables + 14 appendices

ABSTRACT

Fall risk is one of the most common health problems among older adults due to impaired balance, decreased muscle strength, and reduced physical mobility. This condition may increase the incidence of falls, resulting in injury, dependency, and decreased quality of life. One non-pharmacological intervention that can be implemented to reduce fall risk is balance exercise. The objective of this case study was to describe nursing care for older adults with fall risk through the implementation of balance exercise at Welas Asih Nursing Home. This study used a descriptive case study design involving two subjects who were identified as having a fall risk based on the Timed Up and Go Test (TUG) and Functional Reach Test (FRT) assessments. Data were collected through interviews, observations, documentation, and measurements using TUG and FRT instruments. The intervention consisted of balance exercise conducted six times over a two-week period, including side walking, tandem walking, zig-zag walking, single-leg standing, toe-touch exercises, and cross-stepping. Results, the case study results showed a significant improvement in fall risk scores for both subjects after the two-week intervention. For Tn.A, the Timed Up and Go Test (TUG) score decreased from 29 to 27 seconds, and the Functional Reach Test (FRT) increased from 15 to 17 cm. For Tn.T, the TUG score decreased from 31 to 29 seconds, and the FRT increased from 13 to 17 cm. No fall incidents occurred during the intervention period, and both subjects reported increased confidence and stability during mobility. After the intervention, both subjects demonstrated improved balance, increased physical mobility, and greater confidence in movement. No fall incidents occurred during the intervention period. In conclusion, balance exercise can improve balance and physical mobility in older adults at risk of falling and may be used as a non-pharmacological intervention to prevent falls. It is recommended that balance exercise be implemented routinely as part of elderly care programs to reduce fall risk.

Keywords: Balance Exercise, Elderly, Fall Risk, Physical Mobility