



UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA LANSIA
DENGAN RISIKO JATUH MELALUI BALANCE EXERCISE DI UPT
PESANGGRAHAN PMKS MAJAPAHIT MOJOKERTO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh :

SITI MARIATUL MUFIDDHAH

NIM :202503039

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2026**



UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA LANSIA
DENGAN RISIKO JATUH MELALUI BALANCE EXERCISE DI UPT
PESANGGRAHAN PMKS MAJAPAHIT MOJOKERTO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

Disusun Oleh :

SITI MARIATUL MUFIDDHAH

NIM :202503039

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Mariatul Mufiddhah

NIM : 202503039

Prodi : PROFESI NERS

Fakultas : FIKES

Judul : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA LANSIA
DENGAN RISIKO JATUH MELALUI BALANCE EXERCISE DI UPT
PESANGGRAHAN PMKS MAJAPAHIT MOJOKERTO

Saya menyatakan bahwa KIAN ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 30/07/2026



Siti Mariatul Mufiddhah
202503039

QR REPOSITORY



HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Sidang Akhir Program Studi Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

Judul KIAN : Analisa Asuhan Keperawatan Gerontik pada Lansia Dengan Risiko Jatuh Melalui Balance Exercise di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto

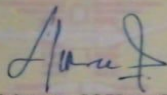
Nama : Siti Mariatul Mufiddhah

NIM : 202503039

Tanggal : 14 Juli 2026

Oleh,

Pembimbing



Ns. Arief Andrivanto, M.Kep., Sp.Kep. Kom

NIK:162 601 130



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : SITI MARIATUL MUFIDDHAH
NIM : 202503039
Program Studi : Profesi Ners
Pada Tanggal : 27 Juli 2026
Judul Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) : "ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH MELALUI PENERAPAN BALANCE EXERCISE DI UPT PESANGGRAHAN PKMS SOOKO MOJOKERTO"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep (.....)

Penguji I : Arief Andriyanto, M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 31 Juli 2026

Ka. Prodi Profesi Ners

Dr. Faisal Ibnu. S.Kep.Ns.,M.Kes

NIK : 162.601.026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul "Analisis Asuhan Keperawatan pada Nenek R dengan Masalah Risiko Jatuh melalui Penerapan Balance Exercise" dengan baik dan tepat pada waktunya.

Karya ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Profesi Ners. Dalam proses penyusunan karya ilmiah ini, penulis memperoleh banyak bimbingan, bantuan, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Muntoharoh,Se selaku kepala UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk Menyusun proposal dan melakukan penelitian ditempat.
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
3. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dan melakukan penelitian
4. Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ka. Prodi Profesi Ners Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dan melakukan penelitian
5. Arief Andrianto S.Kep Ns.M Kep ,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing Karya Ilmiah Akhir Ners yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
6. Umi Azizah K. Ns.,M.Kep selaku penguji yang telah menguji, memberikan arahan dan masukan kepada penulis
7. Staff dosen dan Karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

Semoga karya ilmiah akhir Ners ini dapat memberikan sumbangan bagi kemajuan ilmu dan teknologi dibidang kesehatan. Akhirnya penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan KIAN ini.

Mojokerto, 14 Juli 2026

Siti Mariatul Mufiddhah
202503039

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Tujuan Karya Ilmiah Akhir Ners.....	4
1.2.1 Tujuan Umum.....	4
1.2.2 Tujuan Khusus.....	4
1.3 Manfaat Peneliti.....	4
BAB II.....	5
TINJUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Lansia	5
2.1.1 Defisini Lansia	5
2.1.2 Batasan Usia Lansia	6
2.1.3 Proses Penuaan	7
2.1.4 Perubahan Fisiologi pada Lansia.....	8
2.1.5 Permasalahan Kesehatan yang terjadi pada lanisa	13

2.2	Konsep Risiko Jatuh pada Lansia.....	15
2.2.1	Definsi Risiko Jatuh	15
2.2.2	Etiologi Risiko Jatuh	16
2.2.3	Faktor Risiko Jatuh.....	18
2.2.4	Dampak Risiko Jatuh.....	19
2.2.5	Pemeriksaan Risiko Jatuh.....	21
2.3	Konsep Balance Exercise	29
2.3.1	Definisi Balance Exercise.....	29
2.3.2	Tujuan.....	29
2.3.3	Manfaat.....	30
2.3.4	Indikasi	30
2.3.5	Kontraindikasi	31
2.3.6	Prinsip Latihan	32
2.3.7	SOP Balance Exercise	32
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan.....	33
2.4.1	Pengkajian	33
2.4.2	Diagnosa Keperawatan dan Analisa data	39
2.4.3	Intervensi keperawatan.....	41
2.4.4	Implementasi Keperawatan	42
2.4.5	Evaluasi Keperawatan	42
BAB III		44
GAMBARAN KASUS		44
3.1	Asuhan Keperawatan.....	44
3.1.1	Pengkajian	44
3.1.2	Analisa Data dan diagnosa	44

3.1.3	Intervensi	45
3.1.4	Implementasi	46
3.1.5	Evaluasi	48
3.2	Intervensi terapi	51
BAB IV		53
PEMBAHASAN		53
4.1	Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Risiko Jatuh.....	53
4.2	Analisis Penerapan Balance Exercise terhadap Lansia dengan Risiko Jatuh 59	
BAB V		63
PRENUTUP		63
5.1	Simpulan.....	63
5.2	Saran.....	63
5.2.1	Bagi Perawat.....	63
5.2.2	Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan.....	63
5.2.3	Bagi Institusi Pendidikan.....	63
5.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	63
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN		67

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Berg balance scale	21
Tabel 2.2 Indeks barthel	27
Table 2.3 diagnosa dan Analisa data	39
Table 2.4 intervensi keperawatan	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Acc judul.....	67
Lampiran 2 Lembar bimbingan.....	68
Lampiran 3 Sop Balance exercise	69
Lampiran 4 Dokumentasi	72
Lampiran 5 Uji Similaritas	73



DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, D. (2022). *Efektivitas balance exercise terhadap keseimbangan dan risiko jatuh pada lansia: Literature review*.
- Anjelina, S. (2022). *Pengaruh latihan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia (Literature Review)* (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).
- Arna, Y., Sari, D. P., & Lestari, W. (2024). Klasifikasi lanjut usia menurut WHO. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 9(1), 15–22.
- Asharani, P., Putri, R., & Kurniawan, D. (2022). Konsep dasar lansia dan proses penuaan. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 8(1), 12–20.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2026). *Profil penduduk lanjut usia Provinsi Jawa Timur 2025*. Surabaya: Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik penduduk lanjut usia 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Proyeksi penduduk lansia Indonesia 2025*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2026). *Profil penduduk lanjut usia Provinsi Jawa Timur 2025*. Surabaya: Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur.
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2021). *Kozier & Erb's fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (10th ed.). Pearson.
- Dewi Retno, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian jatuh pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 45–52.
- Djoat, T., & Anggarani, R. (2022). *Asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan gangguan mobilitas*. Jakarta: EGC.
- Friska, D., Usraeli, A., & Idayanti. (2020). Populasi lansia global dan tantangan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 10(3), 88–95.
- Girsang, B. M., Simbolon, D., & Siregar, N. (2022). Transisi demografi menuju *aging population* di Indonesia. *Jurnal Kependudukan*, 14(1), 33–41.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lumowa, S. V., & Rayanti, R. (2024). Tren peningkatan populasi lansia di Asia Tenggara. *Jurnal Kesehatan Global*, 12(2), 77–84.
- Montero-Odasso, M., van der Velde, N., Martin, F. C., et al. (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults: A global initiative. *Age and Ageing*, 51(9), afac205.
- National Institute on Aging. (2020). *Physical changes in older adults*. Bethesda, MD: National Institute on Aging.
- Nur'amalia, R., Mutmainnah, Lestari, P., & Sulastri. (2022). Perubahan fisiologis pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 22–30.

- Nugraha, D., Wahyudi, A., & Vitalistyawati, D. (2022). Hubungan kekuatan otot dengan keseimbangan pada lansia. *Jurnal Fisioterapi*, 9(2), 101–109.
- Nurjannah, S., Hidayat, L., & Purnama, R. (2024). Analisis faktor risiko jatuh pada lansia di komunitas. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(1), 55–63.
- Panton, L. B. (2012). Exercise for older adults. In *ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities* (4th ed., pp. 210–225). Human Kinetics.
- Persatuan Bangsa-Bangsa. (2025). *World population ageing 2025*. New York: United Nations.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2023). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (Edisi ke-3). Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2023). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi ke-2). Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2023). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil* (Edisi ke-2). Jakarta: DPP PPNI.
- Purnamasari, I., & Murti, B. (2022). Dampak jatuh terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Gerontologi*, 6(2), 66–74.
- Rani, S., Ningrum, A., & Astuti, D. (2023). Definisi dan karakteristik lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(3), 134–140.
- Royani, I. (2021). *Teori dan proses penuaan*. Bandung: Refika Aditama.
- Salari, N., Darvishi, N., & Mohammadi, M. (2022). Prevalence of falls among elderly: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 22(1), 1–10.
- Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). Balance exercise menurunkan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42–47.
- Setiawati, D., Hidayat, A., & Rahmawati, N. (2024). Efektivitas balance exercise terhadap keseimbangan tubuh dan pencegahan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 45–55.
- Setyaningrahayu, D. (2020). *Buku ajar keseimbangan dan mobilitas lansia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Shu, Y., & Shu, L. (2021). Risk factors and consequences of falls in older adults. *Journal of Aging Research*, 2021, 1–8.
- Siregar, F. A., Wulandari, S., & Pratama, Y. (2023). Proses penuaan dan dampaknya terhadap fungsi tubuh. *Jurnal Gerontologi dan Geriatri*, 5(1), 11–19.
- Tinetti, M. E., Speechley, M., & Ginter, S. F. (1986). Risk factors for falls among elderly persons living in the community. *New England Journal of Medicine*, 319(26), 1701–1707.
- Vaishya, R., & Vaish, A. (2020). Falls in older adults: A major public health problem. *Indian Journal of Orthopaedics*, 54(1), 1–3.
- Wijayani, S., Wahyudi, T., & Darmawijaya, R. (2022). Penuaan seluler dan implikasinya pada kesehatan lansia. *Jurnal Biomedik*, 14(2), 89–97.

- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing 2020–2030*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Step safely: Strategies for preventing and managing falls across the life-course*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Global report on ageism*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour for older adults*. Geneva: World Health Organization.

