

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* TERHADAP TINGKAT  
KESEIMBANGAN DALAM MENURUNKAN RESIKO  
JATUH PADA LANSIA DI KELURAHAN  
JOYOTAKAN, KECAMATAN  
SERENGAN, KOTA  
SURAKARTA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS  
Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program Studi Ners  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**KRISNA PUTRI WIDAYATI  
202314048**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2024**

**PENERAPAN BALANCE EXERCISE TERHADAP TINGKAT  
KESEIMBANGAN DALAM MENURUNKAN RESIKO  
JATUH PADA LANSIA DI KELURAHAN  
JOYOTAKAN, KECAMATAN  
SERENGAN, KOTA  
SURAKARTA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program Studi Ners  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh:

**KRISNA PUTRI WIDAYATI**  
**202314048**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul:

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* TERHADAP TINGKAT  
KESEIMBANGAN DALAM MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA  
LANSIA DI KELURAHAN JOYOTAKAN, KECAMATAN SERENGAN,  
KOTA SURAKARTA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ners di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Maret 2024



Krisna Putri Widayati

202314048

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Krisna Putri Widayati

NIM : 202314048

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Judul : Penerapan *Balance Exercise* Terhadap Tingkat Keseimbangan Dalam Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Kelurahan Joyotakan, Kecamatan Serengan, Kota Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 27 Maret 2024

Yang menyatakan



Krisna Putri Widayati

202314048

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

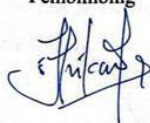
Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul:

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* TERHADAP TINGKAT  
KESEIMBANGAN DALAM MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA  
LANSIA**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Maret 2024

Pembimbing



Erika Dewi Nooratri, S. Kep., Ns., M. Kep.

NIDN 0602118704

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners



Norman Wijaya Gati, M. Kep., Sp.Kep.I.

NIDN 0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

### PENGESAHAN PENGUJI

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul:

**PENERAPAN *BALANCE EXERCISE* TERHADAP TINGKAT  
KESEIMBANGAN DALAM MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA  
LANSIA DI KELURAHAN JOYOTAKAN, KECAMATAN SERENGAN,  
KOTA SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 19 Maret 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/ sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Maret 2024

Mengesahkan,

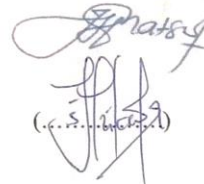
Penguji

1. Muhammad Natsir, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN 3415057801

2. Erika Dewi Noorratri, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN 0602118704



Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners

Norman Wijaya Gati, M.Kep., Sp.Kep.J.

NIDN 0615018601



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhirnya yang berjudul “Penerapan *Balance Exercise* Terhadap Tingkat Keseimbangan Dalam Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Kelurahan Joyotakan, Kecamatan Serengan, Kota Surakarta”.

Penulis menyadari sepenuhnya, telah banyak mendapatkan dukungan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan setulus hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

- a. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- b. Sri Kustiyati, SST., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- c. Norman Wijaya Gati, M.Kep., Sp.Kep.J. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- d. Erika Dewi Noorratri, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta selalu membimbing dengan baik dan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- e. Muhammad Natsir, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
- f. Seluruh responden yang ada di Joyotakan, Serengan, Surakarta yang sudah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden untuk penelitian ini.
- g. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- h. Orangtua saya Bapak Karno dan Ibu Tri Wulan Ningsih yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya secara moril maupun materil serta memberikan motivasi yang sangat besar.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ners ini tidak luput dari kesalahan atau kekurangan baik dari segi bahasa maupun isi. Untuk itu penulis sangat mengharapkan adanya masukan dan kritikan dari berbagai pihak demi kesempurnaan karya ilmiah akhir ners ini.

Surakarta, 27 Maret 2024



Krisna Putri Widayati

C2019064