

DAFTAR LAMPIRAN

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan *Balance Exercise* Pada Lansia Untuk Mengurangi Risiko Jatuh di RW 09 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor

Peneliti : Aisyah Ghoisanni

NIM : P17320321002

Narahubung : 0896-2716-0916 (WhatsApp)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 2 minggu dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan *Balance Exercise* pada Lansia Untuk Mengurangi Risiko Jatuh.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun. Apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan, maka responden berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga akan menghargai keputusan responden apabila tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam penelitian ini.

Bogor, Mei 2024
Penulis,

Aisyah Ghoisanni
NIM. P17320321002

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, Saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan Balance Exercise pada lansia untuk mengurangi risiko jatuh. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *balance exercise* dalam mengurangi risiko jatuh.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan *Balance Exercise* Pada Lansia untuk Mengurangi Risiko Jatuh.

Bogor, Mei 2024

Peneliti

Responden

(Aisyah Ghoisanni)

()

Morse Fall Scale

Nama lansia:

Usia:

Jenis kelamin:

Alamat:

Tanggal:

NO	Pengkajian	Skala		Nilai	Keterangan
1.	Riwayat jatuh Apakah lansia pernah jatuh dalam 3 bulan terakhir?	Tidak	0		
		Ya	25		
2.	Diagnosa sekunder: Apakah lansia memiliki lebih dari satu penyakit?	Tidak	0		
		Ya	15		
3.	Alat bantu jalan: • Bed rest/dibantu perawat?	0			
	• Kruk/tongkat/walker?	15			
	• Berpegangan pada benda-benda di sekitar (kursi, lemari, meja)?	30			
4.	Terapi intravena Apakah saat ini lansia terpasang infus?	Tidak	0		
		Ya	20		
5.	Gaya berjalan cara berpindah: • Normal	0			
	• Lemah (tidak bertenaga)	10			
	• Gangguan tidak normal (pincang/diseret)	20			
6.	Status mental: • Lansia menyadari kondisi dirinya	0			
	• Lansia mengalami keterbatasan daya ingat	15			

Keterangan:

Skor >50: kategori risiko tinggi pelaksanaan intervensi pencegahan jatuh risiko tinggi.

Skor 25-50: kategori sedang pelaksanaan intervensi pencegahan jatuh standar.

Skor 0-24: kategori rendah pelaksanaan intervensi perawatan dasar

LEMBAR OBSERVASI

Pretest/Posttest

Nama Klien:
 Usia:
 Jenis kelamin:
 Alamat:
 Tanggal:
 Pertemuan:

I. Perubahan Posisi atau Gerakan Keseimbangan			
Posisi	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
Bangun dari kursi	Tidak bangun dari duduk dengan satu kali gerakan, tetapi mendorong tubuhnya ke atas dengan tangan atau bergerak ke bagian depan kursi terlebih dahulu		
Duduk ke kursi	Menjatuhkan diri ke kursi, tidak duduk ditengah kursi, berpegangan		
Menahan dorongan pada sternum sebanyak 3 kali	Menggerakkan kaki, memegang obyek untuk dukungan, kaki tidak menyentuh sisi-sisinya		
Mata tertutup	Menggerakkan kaki, memegang obyek untuk dukungan, kaki tidak menyentuh sisi-sisinya		
Perputaran leher	Menggerakkan kaki, memegang obyek untuk dukungan, kaki tidak menyentuh sisi-sisinya, keluhan : vertigo, pusing atau keadaan tidak stabil		

Gerakan menggapai sesuatu	Tidak mampu untuk menggapai sesuatu dengan bahu fleksi sepenuhnya sementara, berdiri pada ujung-ujung jari kaki, tidak stabil, memegang sesuatu untuk dukungan.		
Membungkuk	Tidak mampu untuk membungkuk untuk mengambil obyek dari lantai, bisa berdiri dengan memegang obyek sekitar, memerlukan usaha-usaha multiple untuk bangun.		

II. Komponen Gaya Berjalan atau Gerakan

Gaya berjalan	Ragu-ragu,tersandung, memegang obyek untuk dukungan		
Ketinggian langkah kaki	Kaki tidak naik dari lantai secara konsisten (menggeser atau menyeret kaki), mengangkat kaki terlalu tinggi		
Kontinuitas langkah kaki	Tidak konsisten dalam mengangkat kaki, mengangkat satu kaki sementara kakilain menyentuh lantai		
Kesimetrisan langkah	Panjang langkah yang tidak sama (sisiyang patologis biasanya memiliki langkah yang lebih panjang, masalahterjadi pada pinggul, lutut, gerakan kaki atau otot-otot sekitarnya		

Penyimpangan jalur	Tidak berjalan dalam garis lurus, bergelombang dari sisi ke sisi		
Berbalik	Berhenti sebelum mulai berbalik, jalan sempoyongan, bergoyang, memegangobyek untuk dukungan		
Hasil			

Setiap pernyataan Ya bernilai 1 dan Tidak bernilai 0

Interpretasi Hasil:

Skor 0-5 = Risiko jatuh rendah

Skor 6-10 = Risiko jatuh sedang

Skor 11-15 = Risiko jatuh tinggi

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
TERAPI BALANCE EXERCISE

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENERAPAN <i>BALANCE EXERCISE</i>		
1.	Pengertian	Salah satu aktivitas fisik untuk meningkatkan kestabilan tubuh khususnya meningkatkan kekuatan otot ekstermitas bawah untuk mengurangi risiko jatuh.
2.	Tujuan	Mengoptimalkan kemampuannya sehingga menghindari dari dampak yang terjadi oleh karena ketidak mampuannya otak, otot dan tulang bekerja bersama-sama menjaga keseimbangan tubuh agar tetap seimbang dan mencegah risiko jatuh.
3.	Indikasi	<ul style="list-style-type: none"> a) Seseorang yang mengalami penurunan keseimbangan dan berisiko jatuh atau cedera. b) Adanya masalah pada sistem musculoskeletal.
4.	Kontraindikasi	Lansia yang mempunyai gangguan kognitif
5.	Alat dan bahan yang dibutuhkan	Kursi dengan pegangan atau kursi kecil.
6.	Tempat dan waktu	Disesuaikan dengan kenyamanan klien. Dilakukan 1 kali dalam sehari dengan durasi 20 menit.
7.	Persiapan klien	<ul style="list-style-type: none"> a) Beri salam dan Perkenalkan diri b) Identifikasi identitas klien c) Jelaskan tujuan tindakan intervensi d) Jelaskan langkah-langkah intervensi yang akan dilakukan e) Jelaskan lama intervensi f) Atur tempat dan kenyamanan posisi klien

8.	Cara Kerja	<p>Teknik-teknik <i>Balance Exercise</i> antara lain:</p> <p>a) Berjalan ke samping</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beri tanda kotak di lantai di samping ke kiri berjarak 40 cm. • Berdiri tegak pandangan lurus kaki rapat diatas tanda kotak • Berdiri ke samping mengikuti jejak dengan kaki kiri menggeser dahulu dan disusul kaki kanan, rapatkan. • Berjalan ke samping kanan/balik ke posisi awal dengan mengikuti jejak dan tetap tegak • Ulangi latihan 4-5 kali <p>b) Berjalan menyilang ke samping</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak lurus, pandangan lurus, dan kaki dirapatkan. • Gerakkan kaki kanan menyilang ke arah depan menyilang melewati kaki kiri, kemudiann gerakkan kaki kiri ke samping kiri dan Kembali rapat dengan kaki kanan. • Ulangi latihan masing-masing 5 kali <p>c) Berjalan tandem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak lurus, pandangan kedepan, dan lengan disamping badan. • Berjalan pada satu garis lurus dengan melangkahkan kaki kanan kedepan dan letakkan didepan kaki kiri hingga ibu jari kaki kiri menyentuh tumit kanan. • Lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri. • Ulangi gerakan tersebut sebanyak 5 langkah dan 2-3 sesi. <p>d) Melangkah zig-zag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak lurus, pandangan lurus, dan kaki rapat. langkahkan kaki kiri menyilang kedepan, kemudia disusul kaki
----	------------	--

		<p>kanan dan kedua kaki tetap dalam posisi rapat, kemudian langkahkan kaki kanan ke belakang disusul kaki kiri dan kaki rapat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selanjutnya Gerakan kaki kanan menyilang kedepan, disusul kaki kiri dan tetap rapat, kemudia gerakkan kaki kanan ke belakang kanan disusuk kaki kiri Kembali ke posisi semula • ulangi latihan 3-5 kali <p>e) Berdiri satu tungkai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tgak lurus, pandangan lurus, kaki dibuka selebar bahu. Lengan diangkat tegak lurus dengan tembok, siku tangan lurus, jari-jari tangan menyentuh tembok. • Angkat kaki kiri setinggi pinggul dan lutut ditekuk 90° • Pertahankan posisi pinggul dalam posisi lurus • Lutut kanan sedikit menekuk dan tahan posisi tersebut dalam 10 detik selama menumpu berat badan • Secra perlahan turunkan kaki kanan ke posisi semula • Lakukan Gerakan tersebut pada kaki kanan • Ulangan sebanyak 5 kali <p>f) Kaki naik turun stool</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak lurus didepan stool setinggi 40 cm, pandangan lurus, kaki dilebarkan sebahu • Angkat kaki kanan kemudian Kembali ke posisi semula dan bergantian dengan kaki kiri • Ulangi Gerakan 8-10 kali (3-5 sesi) <p>g) Ujung jari ke lantai</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak lurus, pandangan ke depan, kedua kaki rapat • Gerakkan kaki kanan sejauh mungkin kedepan dan ujung ibu jari menyentuh tanda yang diletakkan lantai. Kemudian gerakkan samping kanan, ujung ibu jari menyentuh tanda yang diletakkan di samping kanan, selanjutnya ujung ibu jari kaki menyentuh tanda yang diletakkan di belakang tubuh. • Kaki Kembali ke posisi semula • Ulangi Gerakan 5 kali (3-5 sesi) • Lakukan juga dengan kaki kiri
9.	Tahap terminasi dan evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> a) Evaluasi kenyamanan klien selama dan sesudah Tindakan. b) Buat kontrak untuk pertemuan selanjutnya. c) Mengakhiri pertemuan dengan baik

DOKUMENTASI IMPLEMENTASI

