

**PENERAPAN TERAPI JALAN TANDEM UNTUK  
MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA  
DI UPT PSTW BONDOWOSO**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Oleh:**  
**ARAFANDA M.P.H**  
**NIM. 24101092**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENERAPAN TERAPI JALAN TANDEM UNTUK  
MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA  
DI UPT PSTW BONDOWOSO**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Disusun Oleh:**

**Arafanda M.P.H**

**NIM. 24101092**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Pengaji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 07 Bulan Juli Tahun 2025 dan telah di terima sebagai bagian persyaratan yang di perlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

**DEWAN PENGUJI**

Pengaji 1 : Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0709099005

Pengaji 2 : Khoirun Nasikhin, A.Md. Kep  
NIPTT. 107 0111992 022017 8588

Pengaji 3 : Ns. Achmad Ali Basri, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.K  
NIDN. 8965340022

Ketua Program Studi Profesi Ners



(Emi Eliya Astutik, S.Kep.Ns., M.Kep)

NIDN. 07020028703

## **ABSTRAK**

M.P.H, Arafanda\* Basri, Achmad\*\*. 2025. **Penerapan Terapi Jalan Tandem untuk Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia Di UPT PSTW Bondowoso.** Karya Ilmiah Akhir. Progam Studi Ners Universitas dr. Soebandi Jember.

**Latar belakang:** Lansia mengalami gangguan keseimbangan postural akibat adanya penurunan kekuatan otot dan stamina yang meningkatkan risiko jatuh lansia. Salah satu latihan aktifitas fisik untuk mempertahankan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh yang dapat dilakukan adalah latihan jalan tandem.

**Tujuan:** menganalisis bagaimana pengaruh terapi jalan tandem untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia di UPT PSTW Bondowoso. **Metode:**

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan memberikan asuhan keperawatan gerontik dan observasi pada Lansia dengan risiko jatuh yang diberikan terapi jalan tandem. **Pembahasan:** Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan hasil Time Up and Go Test adalah >30 detik dengan interpretasi risiko jatuh tinggi. Intervensi terapi jalan tandem diberikan sebanyak 3x dalam seminggu yang dilakukan selama 2 minggu. Setelah dilakukan intervensi jalan tandem diukur kembali dengan TUGT, hasil evaluasi terdapat penurunan hasil TUGT yaitu menjadi 22 detik dengan interpretasi risiko jatuh sedang.

**Kesimpulan:** Adanya pengaruh terapi jalan tandem dengan penurunan risiko jatuh. **Saran:** lansia dengan risiko jatuh dapat diberikan terapi jalan tandem secara rutin untuk menurunkan risiko jatuh di UPT PSTW Bondowoso.

**Kata kunci :** Risiko Jatuh, Jalan Tandem

\*Peneliti : Arafanda M.P.H

\*\* Pembimbing : Ns. Achmad Ali Basri, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.K