

**PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* PADA Ny. S DI
WISMA EDELWEIS DENGAN RISIKO JATUH PSTW
BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh :

Inggrita Liana Destari, S.Kep

NIM. 24101118

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

**PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* PADA Ny. S DI
WISMA EDELWEIS DENGAN RISIKO JATUH PSTW
BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh :

Inggrita Liana Destari, S.Kep

NIM. 24101118

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

**PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* PADA Ny. S DI
WISMA EDELWEIS DENGAN RISIKO JATUH PSTW
BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh :

Inggrita Liana Destari, S.Kep

NIM. 24101118

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

HALAMAN PENGESAHAN

PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* PADA Ny. S DI WISMA EDELWEIS DENGAN RISIKO JATUH PSTW BONDOWOSO

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh
Inggrita Liana Destari
NIM. 24101118

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 11 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

Penguji 1 : (Trisna Vitaliati, S.Kep.,Ns.,M.Kep)
NIDN. 0703028602

()

Penguji 2 : (Khoirun Nasikhin, A.Md.Kep)
NIPTT. 10701119920220178588

()

Penguji 3 : (Irwina Angelia Silvanasari, S. Kep., Ns. M.Kep)
NIDN. 0709099005

()

Ketua Program Studi Profesi Ners,

(Emi Eliya Astunk, S.Kep., Ners., M.Kep)

NIDN. 0720028703



ABSTRAK

Inggrita, Irwina, 2024. Penerapan *Ankle Strategy Exercise* Pada Ny.S Di Wisma Edelweis Dengan Resiko Jatuh PSTW Bondowoso . Karya Ilmiah Akhir. Program Studi Ners dr. Soebandi Jember.

Latar belakang: Risiko jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan serius yang sering terjadi pada lansia, terutama akibat penurunan fungsi keseimbangan dan kekuatan otot. *Ankle Strategy Exercise* merupakan salah satu intervensi non-farmakologi yang bertujuan untuk meningkatkan stabilitas dan kontrol postural melalui penguatan otot-otot pergelangan kaki. **Tujuan:** Menganalisis bagaimana Pengaruh *Ankle Strategy Exercise* terhadap lansia dengan risiko jatuh di Wisma Edelweis PSTW Bondowoso. **Metode:** Desain studi kasus menggunakan asuhan keperawatan. Sampel studi kasus ini menggunakan 1 pasien yang nantinya akan diberi penerapan latihan *ankle strategy* yang memiliki risiko jatuh berdasarkan hasil assessment *Time Up and Go* (TUG). **Hasil dan Pembahasan:** Berdasarkan hasil implmentasi pada Ny. S dengan penerapan *ankle strategy exercise* dilakukan 3x perminggu selama 2 minggu. Hasil awal sebelum diberikan penerapan *ankle strategy exercise Times Go and Up* didapatkan Analisa hasil poin 38 detik yang mengindikasi risiko jatuh sangat tinggi. Setelah intervensi, dilakukan evaluasi kembali (post-test) menggunakan TUG test. Pada hasil setelah diberikan penerapan *ankle strategy exercise Times Go and Up* didapatkan Analisa hasil poin 22 detik menunjukkan peningkatan signifikan dalam fungsi mobilitas dan penurunan risiko jatuh. **Kesimpulan:** Adanya pengaruh *ankle strategy exercise* dengan risiko jatuh pada lansia. **Saran:** Disarankan melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, jangka waktu lebih lama, dan menggunakan alat ukur tambahan.

Kata Kunci: Lansia, *Ankle Strategy Exercise*, Risiko Jatuh.

* Peneliti : Inggrita Liana Destari

** Pembimbing : Irwina Angelia Silvanasari, S. Kep., Ns. M.Kep

ABSTRACT

Inggrita, Irwina **. 2024. **Application Of Ankle Strategy Exercise On Mrs.S at Wisma Edelweis with risk of falling PSTW Bondowoso.** Final Scientific Work. Nursing Study Program, University of dr. Soebandi Jember.*

Background: The risk of falling is one of the serious health problems that often occurs in the elderly, sepecially due to decreased balance function and muscle strength. Ankle Strategy Exercise is one of the non-pharmacological interventions that aims to improve stability and postural control by strengthening the ankle muscles. **Objective:** To analyze the effectif Ankle Strategy Exercise on the eldery with a risk of falling at Wisma Edelweis PSTW Bondowoso. **Method:** The case study design uses nursing care. The sample of this care. The sample of this case study uses 1 patient who will later be given the application of Ankle Strategy Exercise who have a risk of falling based on the results of the Time Up andGo (TUG) assessment. **Result and Discussion:** Based on the results of the implementation on Mrs. S with the application of Ankle Strategy exercise carried out 3x week for 2 week. The initial result before the application of the Ankle Strategy Exercise Time Go and Up obtained an Analysis of the result of 38 seconds which indicated a very high risk of falling. After the intervention., a re-evaluation (post-test) was carried out using the TUG test. The result after being given the application of Ankle Strategy Exercise Times Go and Up obtained an analysis of the result of 22 seconds indicating a significant increase in mobility function and a decrease in the risk of falling. **Conclusion:** There is an influence of Ankle Strategy Exercise on the risk of falling in the eldery. **Suggestion:** It is recommended to conduct research with a large number of respondents, a longer period of time, and using additional measuring instruments.

Keywords: Elderly, Ankle Strategy Exercise, Risk of falling

* Researcher : Inggrita Liana Destari

** Superviso : Irwina Angelia Silvanasari, S. Kep., Ns. M.Kep