



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN LATIHAN *THERABAND* TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DAN PENURUNAN
RISIKO JATUH PADA LANSIA PASCA STROKE
DI GRIYA LANSIA CIPARAY**

FINA

NIM. P2.06.20.6.25.055

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

**PENERAPAN LATIHAN *THERABAND* TERHADAP PENINGKATAN
KESEIMBANGAN DAN PENURUNAN RISIKO JATUH PADA
LANSIA PASCA STROKE DI GRIYA LANSIA CIPARAY**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ners (Ns.)

Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



FINA

NIM. P2.06.20.6.25.055

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas Rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan kepada hambanya. Sholawat serta salam tidak lupa panjatkan kepada kita selaku umatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan judul “Penerapan Latihan *Theraband* Terhadap Peningkatan Keseimbangan dan Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia Pasca Stroke di Griya Lansia Ciparay”.

Selesainya Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberi dorongan, semangat, serta bimbingan yang tak ternilai harganya. Untuk itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB, selaku Ketua Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
4. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan serta motivasi dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Berbagai saran, kritik yang membangun, serta dukungan yang diberikan telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas perhatian, dedikasi, dan ilmu yang telah

diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini sesuai dengan yang diharapkan;

5. Kepada cinta pertama dan panutanku bapak tercinta, Bapak Mastaka, beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan namun beliau bekerja keras, memberi motivasi, dan memberi dukungan serta materi. Penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas pengorbanan selama ini yang selalu memberikan kasih sayang, dan doa. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan dan kebahagiaan kepada Bapak serta umur yang panjang;
6. Kepada Mamah tercinta, Ibu Sukinih, dengan penuh rasa cinta penulis mengucapkan terimakasih secara mendalam karena atas dukungan beliaulah penulis bisa menjadi pribadi yang sekarang. Terlepas dari ketidaktahuan beliau akan pendidikan, tidak menjadikannya sebuah halangan untuk tetap mendukung penulis di jalan yang diimpikan;
7. Kepada alm. Nenek, Ibu Rawisem terimakasih telah merawat dan mendidik penulis dari kecil hingga saat ini. Meski raga telah tiada, kasih sayang dan nilai-nilai yang nenek tanamkan akan selalu hidup dalam hati dan menjadi kekuatan bagi penulis dalam menjalani kehidupan dan menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT memberikan tempat terbaik di sisi-Nya.
8. Kepada Kakak, Cadi Pratama, dengan ini penulis mengucapkan terimakasih atas segala dukungan, motivasi, serta kebersamaan yang telah kita jalani. Kehadiran kakak dalam hidup penulis menjadi pribadi yang lebih baik. Semoga kakak selalu diberikan kebahagiaan dan kesuksesan dalam setiap langkahnya;

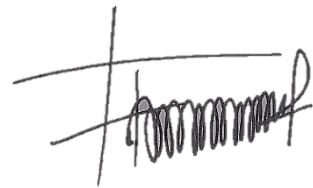
9. Kepada kakak ipar, Neneng Rindiani Dewi, yang telah memberikan dukungan emosional, semangat, serta doa yang tak henti-hentinya selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Perhatian yang telah diberikan menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis untuk terus maju dan menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan saya, Nabiilah, Shabrina Aullya Alissya, Sevina Susanti, yang telah bersama-sama berjuang dari awal sampai saat ini serta memberikan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, motivasi, serta semangat yang selalu diberikan dalam menghadapi berbagai tantangan. Kehadiran kalian menjadi penyemangat bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan karya ilmiah ini. Semoga persahabatan dan kebersamaan yang telah terjalin dapat terus terjaga dengan baik.
11. Muhamad Ghani Wicaksana, saya ucapkan terimakasih telah memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, serta materi. Terima kasih karena telah berjuang bersama-sama melewati setiap tantangan, suka, dan duka dalam proses ini. Semoga segala kebaikanmu dibalas oleh Allah SWT dengan kebahagiaan dan kesuksesan di masa depan.
12. Pihak-pihak lain yang ada ataupun pernah ada di hidup saya yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
13. Terima kasih kepada diri sendiri yang sudah bertahan hingga saat ini, melewati berbagai rintangan, kelelahan, kegagalan, dan rasa ingin menyerah. Terima

kasih karena sudah melangkah, terus berusaha dan tetap percaya bahwa semua perjuangan ini akan terbayar. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik di masa depan, dan menjadi bukti bahwa diri ini mampu melewati apapun selama tidak berhenti berjuang.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini jauh dari kata sempurna, sehingga penulis akan selalu menerima kritik serta saran yang membangun demi pencapaian tujuan dan manfaat yang akan disalurkan di kemudian hari.

Akhir kata, semoga semua bantuan dan dukungan yang telah saya terima, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pihak, dan dapat berguna bagi kemajuan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Tasikmalaya, 07 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the end.

Penulis

PENERAPAN LATIHAN *THERABAND* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DAN PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA PASCA STROKE DI GRIYA LANSIA CIPARAY

Fina¹, Dudi Hartono²

¹²Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding Author : Fina Email: finaalimah28@gmail.com

INTISARI

Angka kejadian stroke yang menyebabkan terjadinya defisit neurologis sehingga pasien mengalami kelemahan otot, gangguan keseimbangan, penurunan mobilitasi, dan peningkatan risiko jatuh pada lansia masih tinggi. Kondisi ini berdampak pada keterbatasan aktivitas sehari-hari serta penurunan kualitas hidup. Pada lansia pasca stroke di Griya Lansia Ciparay masih ditemukan masalah gangguan keseimbangan dan risiko jatuh yang cukup tinggi sehingga memerlukan intervensi rehabilitasi yang tepat. Salah satu intervensi untuk meningkatkan keseimbangan adalah latihan *theraband*. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan latihan *theraband* terhadap peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh pada lansia pasca stroke di Griya Lansia Ciparay. *Theraband* adalah latihan resistensi menggunakan pita elastis untuk meningkatkan kekuatan otot dan kemampuan fungsional. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada dua klien lansia pasca stroke dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah, keseimbangan sehingga menurunnya risiko jatuh. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *theraband* efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan menurunkan risiko jatuh pada lansia pasca stroke. Untuk itu disarankan latihan *theraband* dapat dijadikan intervensi rehabilitasi rutin pada lansia pasca stroke untuk membantu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, serta mencegah risiko jatuh.

Kata Kunci: Lansia, Stroke, *Theraband*, Keseimbangan, Risiko Jatuh.

***THE APPLICATION OF THERABAND EXERCISE TO IMPROVE
BALANCE AND REDUCE FALL RISK IN POST-STROKE ELDERLY AT
GRIYA LANSIA CIPARAY***

Fina¹, Dudi Hartono²

¹²Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding Author : Fina Email: finaalimah28@gmail.com

ABSTRACT

The incidence of stroke that causes neurological deficits, resulting in muscle weakness, balance impairment, reduced mobility, and an increased risk of falls in the elderly, remains high. This condition leads to limitations in daily activities and a decreased quality of life. In post-stroke elderly individuals at Griya Lansia Ciparay, balance impairment and a relatively high risk of falls are still commonly found, requiring appropriate rehabilitation interventions. One intervention to improve balance is Theraband exercise. This Final Nursing Scientific Paper aims to describe the application of Theraband exercise in improving balance and reducing fall risk among post-stroke elderly at Griya Lansia Ciparay. Theraband is a resistance exercise using elastic bands designed to improve muscle strength and functional ability. The method used was a case study involving two post-stroke elderly clients using a nursing process approach. The results showed an improvement in lower extremity muscle strength and balance, leading to a reduction in fall risk. These findings indicate that Theraband exercise is effective in improving muscle strength, balance, and reducing fall risk in post-stroke elderly patients. Therefore, it is recommended that Theraband exercise be implemented as a routine rehabilitation intervention for post-stroke elderly to improve muscle strength, balance, and prevent falls.

Keywords: Elderly, Stroke, Theraband, Balance, Fall Risk.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	9
A. Konsep Dasar Stroke	9
1. Definisi.....	9
2. Jenis dan Etiologi	10
3. Faktor Resiko	11
4. Patofisiologi	13
5. Tanda dan Gejala	14
6. Pemeriksaan Penunjang	16
7. Komplikasi.....	17

8. Penatalaksanaan	19
9. Dampak Stroke Terhadap Mobilitas, Keseimbangan, dan Risiko Jatuh	21
10. <i>Web Of Caution</i>	23
B. Konsep Dasar Lansia	24
1. Definisi.....	24
2. Batasan Lansia	25
3. Karakteristik Lansia	26
4. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia	27
5. Masalah Kesehatan yang Sering Terjadi Pada Lansia	29
C. Konsep Dasar <i>Theraband</i>	31
1. Definisi.....	31
2. Jenis-jenis <i>Theraband</i>	32
3. Prinsip Latihan <i>Theraband</i>	34
4. Mekanisme Kerja	37
5. Manfaat Latihan <i>Theraband</i>	39
6. Indikasi Latihan <i>Theraband</i>	41
7. Kontraindikasi Latihan <i>Theraband</i>	43
8. SOP <i>Theraband</i>	45
D. Konsep Asuhan Keperawatan.....	47
1. Pengkajian.....	47
2. Diagnosis Keperawatan.....	50
3. Intervensi (<i>Tujuan, Kriteria Hasil dan Rasional</i>) Sesuai SDKI, SLKI, SIKI	52
4. Implementasi Keperawatan.....	55
5. Evaluasi Keperawatan (SOAP)	57
E. Kerangka Teori	59
BAB III GAMBARAN KASUS.....	60
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	60
B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	60
1. Pengkajian.....	61
2. Rumusan Diagnosis Keperawatan	63

3. Intervensi Keperawatan.....	64
4. Implementasi Keperawatan.....	66
5. Evaluasi Keperawatan.....	69
C. Menggambarkan pelaksanaan tindakan <i>Theraband</i>	71
D. Menggambarkan Respon atau Perubahan Keseimbangan dan Risiko Jatuh Setelah diberikan Latihan <i>Theraband</i>	73
E. Gambaran Kesenjangan Klien	74
BAB IV PEMBAHASAN.....	75
A. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Proses Keperawatan.....	75
1. Pengkajian.....	75
2. Diagnosa.....	79
3. Intervensi.....	81
4. Implementasi.....	82
5. Evaluasi.....	85
B. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Latihan <i>Theraband</i>	87
C. Gambaran Respon atau Perubahan Keseimbangan dan Risiko Jatuh Setelah diberikan Latihan <i>Theraband</i>	89
D. Gambaran Kesenjangan Pada Kedua Lansia Pasca Stroke yang Diberikan Tindakan Latihan <i>Theraband</i>	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran	95
1. Bagi Profesi Keperawatan.....	95
2. Bagi Griya Lansia Ciparay.....	95
3. Bagi Lansia dengan Stroke	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP <i>Theraband</i>	45
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....	52
Tabel 3.1 Gambaran Identitas Pasien.....	61
Tabel 3.2 Gambaran Data Fokus Pengkajian	61
Tabel 3.3 Rumusan Diagnosis Keperawatan	63
Tabel 3.4 Intervensi Keperawatan.....	64
Tabel 3.5 Evaluasi Keperawatan.....	69
Tabel 3.6 Gambaran Pelaksanaan Latihan <i>Theraband</i> Pada Kedua Klien	72
Tabel 3.7 Perubahan Kekuatan Otot Sebelum dan Setelah diberi tindakan <i>Theraband</i>	73
Tabel 3.8 Gambaran Kesenjangan Pada Kedua Pasien.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Web Of Caution</i>	23
Gambar 2.2 <i>Theraband Resistance Band Loop</i>	31
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden	104
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	105
Lampiran 3 Penerapan <i>Theraband</i>	107
Lampiran 4 SOP <i>Theraband</i>	108
Lampiran 5 Asuhan Keperawatn Gerontik Pasien 1 dan 2	110
Lampiran 6 Lembar Bimbingan KIAN	123
Lampiran 7 Dokumentasi	124
Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin.....	125
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	126