

**PENATALAKSANAAN *OTAGO EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
RISIKO JATUH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA
BUDI PERTIWI: STUDI KASUS**



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ners

Oleh :

Cheli Cakrawati

NIM 2411463

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**PENATALAKSANAAN *OTAGO EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WREDHA BUDI PERTIWI: STUDI KASUS**

Oleh
Cheli Cakrawati

Sebuah karya ilmiah akhir ners yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ners Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Cheli Cakrawati 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Karya ilmiah akhir ners ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

CHELI CAKRAWATI

**PENALATAKSANAAN *OTAGO EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
RISIKO JATUH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA
BUDI BERTIWI: STUDI KASUS**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing Utama,



Dhika Dharmansyah, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIPT 920200419880610101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
FPOK UPI



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.
NIP 196803161992032004

ABSTRAK

PENATALAKSANAAN *OTAGO EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA BUDI PERTIWI: STUDI KASUS

Cheli Cakrawati
NIM 2411463
e-mail: cheli.cakrawati@upi.edu

Pendahuluan: Jatuh merupakan salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh lanjut usia, terutama akibat penurunan fungsi sistem *muskuloskeletal* yang berdampak pada keseimbangan dan kekuatan otot. *Otago Exercise*, salah satu latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah dan keseimbangan tubuh guna menurunkan risiko jatuh. **Tujuan:** Mengetahui bagaimana penatalaksanaan *Otago Exercise* dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia di lingkungan panti lansia. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kasus kualitatif yang bertujuan untuk mengevaluasi *Otago Exercise* dalam menurunkan risiko jatuh pada satu orang lansia berusia 77 tahun di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Pertiwi. Intervensi dilakukan selama tiga hari dalam satu minggu dengan durasi 30 menit, dan pengukuran risiko jatuh dilakukan menggunakan instrumen *Berg Balance Scale* (BBS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil menunjukkan peningkatan skor BBS dari 35 (risiko jatuh sedang) menjadi 44 (risiko jatuh rendah), yang mengindikasikan adanya peningkatan keseimbangan tubuh dan penurunan risiko jatuh. **Simpulan:** Disimpulkan dari hasil ini menunjukkan bahwa *Otago Exercise* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, terstruktur, dan dapat direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam pelayanan keperawatan gerontik guna meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Lansia, *Otago Exercise*, Risiko Jatuh

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF OTAGO EXERCISE TOWARDS REDUCING THE RISK OF FALLS IN THE ELDERLY AT THE TRESNA WREDHA BUDI PERTIWI SOCIAL RESIDENCE: A CASE STUDY

Cheli Cakrawati
NIM 2411463
e-mail: cheli.cakrawati@upi.edu

Introduction: Falls are one of the main problems faced by the elderly, especially due to decreased musculoskeletal system function which impacts balance and muscle strength. Otago Exercise, is one of the exercises designed to improve lower extremity muscle strength and body balance to reduce the risk of falls. **Objective:** To determine how Otago Exercise reduces the risk of falls in the elderly in a nursing home environment. **Method:** This research is a qualitative case study that aims to evaluate Otago Exercise in reducing the risk of falls in one 77-year-old elderly person at the Tresna Werdha Budhi Pertiwi Social Home. The intervention was carried out for three days a week with a duration of 30 minutes, and the measurement of fall risk was carried out using the Berg Balance Scale (BBS) instrument before and after the intervention. **Results:** The results showed an increase in the BBS score from 35 (moderate fall risk) to 44 (low fall risk), which indicates an increase in body balance and a decrease in the risk of falls. **Conclusion:** It can be concluded from these results that Otago Exercise is an effective, structured, non-pharmacological intervention and can be recommended for continuous implementation in geriatric nursing services to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Elderly, Otago Exercise, Risk of Falls

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Studi Kasus	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Lansia	4
2.2 Risiko Jatuh	4
2.3 <i>Otago Exercise</i>	4
2.4 <i>Berg Balance Scale</i> (BBS)	5
2.5 Penelitian Terdahulu	5
BAB III METODE PENELITIAN	11
3.1 Desain Penelitian	11
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian	11
3.3 Pengumpulan Data	12
3.4 Instrument Penelitian	12
3.5 Analisa Data	13
3.6 Isu Etik	14
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Deskripsi Kasus	16
4.2 Hasil Studi Kasus	17
4.3 Pembahasan	19
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	23

5.1	Simpulan.....	23
5.2	Implikasi	23
5.3	Rekomendasi	23
DAFTAR PUSTAKA.....		25
LAMPIRAN-LAMPIRAN		28

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Evidence Based Practice</i> (EBP).....	6
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek.....	16
Tabel 4.2 Tingkat Risiko Jatuh pada Responden	17
Tabel 4. 3 Hasil Skoring BBS Responden Studi Kasus	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> Subjek	28
Lampiran 2. Lembar Bimbingan Pembimbing Utama	29
Lampiran 3. Instrument Studi Kasus.....	30
Lampiran 4. Penilaian BBS.....	36
Lampiran 5. SOP <i>Otago Exercise</i>	37
Lampiran 6. Dokumentasi Studi kasus.....	47
Lampiran 7. Lembar Revisi Sidang	48
Lampiran 8. Riwayat Hidup.....	49

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, S., Pramudia, F., & Fahreza, H. I. (2025). Efektivitas *Otago Home Exercise Programme* terhadap Risiko Jatuh pada Lansia di Daerah Perbatasan Indonesia Malaysia. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 8, 1209–1215. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.33736>.
- Bahriah, B., Sampeangin, H., & Bernadus, A. (2024). Hubungan Tingkat Kemandirian dalam Aktivitas Sehari-Hari dengan Resiko Jatuh pada Lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(4), 40–45. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/1536>.
- Cahyani, P. M. A., Darmawijaya, I. P., & Vitalistyawati, L. P. A. (2023). Pengaruh *The Otago Home Exercise Programme* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (Jakasakti)*, 1(2), 39–46. <https://doi.org/10.36002/js.v1i2.2312>.
- Damanik, S. M., & H. (2019). Modul Bahan Ajar. *Indonesia, Universitas Kristen*. <http://repository.uki.ac.id/id/eprint/2742>
- Gustiyan, & Sutantri. (2023). Penerapan *Otago Exercise* Untuk Mengurangi Resiko Jatuh pada Lansia : Studi Kasus. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(2), 01–14. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i2.1703>.
- Pitaloka, & Safa'ah. (2023). *Decreasing the Level of Falling Risk in the Elderly in Tegalrejo Village , Merakurak District Pengaruh Otago Home Exercise Programme terhadap Penurunan Tingkat Risiko Jatuh pada Lansia di Desa. Media Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30989/mik.v12i2.891>.
- Hande, A. M. and D. (2023). *Effect Of 6 Weeks Otago Exercise Program on Balance in Older International Journal of Current Advanced Research*. *International Journal of Curret Advanced Research*, June. <http://dx.doi.org/10.24327/ijcar.2019.17170-3250>.
- Ikhsan, Wirahmi, N., & Slamet, S. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu *the Relationship of Physical Activities With the Risk of Falling in Elderly in the Nusa Indah Puskesmas Working Area of Bengkulu City. Journal of Nursing and Public Health (JNPH)*, 8(1), 48–53. <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i1.1006>.
- Warijan, Ajeng, T.N., & Cipto. (2022). Analisi Penerapan *Otago Exercise*. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 101–105. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.472>.

- Kiik, S. M., Vanchapo, A. R., Elfrida, M. F., Nuwa, M. S., & Sakinah, S. (2020). *Effectiveness of Otago Exercise on Health Status and Risk of Fall Among Elderly with Chronic Illness*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 15–22. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i1.900>.
- Krismantara, A. Y., & Dewi, N. M. K. (2022). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Keseimbangan Postural pada Lansia di Pwri Kota Denpasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1506–1511. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/5618>.
- Mambangsari, C., Basiroh, S., & Haroen, H. (2024). *The Otago Exercise Training Program For Patients With Moderate Fall Risk Problems : A Case Report*. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 17(1), 110–116. <https://doi.org/10.23917/bik.v17i1.1942>.
- Nasri, N., & Widarti, R. (2020). Efektivitas Latihan *The Otago Home Exercise* Program terhadap Keseimbangan pada Lansia. *Physio Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.30787/phyjou.v1i1.655>.
- Oktavia Puteri, F., Dhamanti, I., Irawan, H., Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, D., & Kesehatan Masyarakat, F. (2023). Analisis Pelaksanaan Tujuh Langkah Menuju Keselamatan Pasien di Puskesmas: *Literature Review (Analysis the Implementation of Seven Steps Towards Patient Safety At the Puskesmas: Literature Review)*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 14–31. <https://doi.org/10.32831/jik.v11i2.481>.
- Rahmawati, Mita Aulia dan, Umi Budi Rahayu (2019) *The Effect of The Otago Exercise Programme on the Risk of Falling for the Elderly*. Thesis Thesis, University of Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/en/eprint/57782>.
- Salsabila. (2024). Gambaran Tingkat Risiko Jatuh Berdasarkan *Berg Balance Scale* di Puskesmas Muara Dua Kota Lhokseumawe 2023 Berdasarkan *Berg Balance Scale* di Puskesmas Muara Dua Kota Lhokseumawe 2023. *Universitas Malikussaleh Lhokseumawe*, 8–9. https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/427/5/SALSABILA_200610072_GAMBARAN%20TINGKAT%20RISIKO%20JATUH%20PADA%20LAN SIA%20BERDASARKAN%20BERG%20BALANCE%20SCALE%20DI%20PUSKESMAS%20MUARA%20DUA%20KOTA%20LHOKSE UMAWE%202023.pdf.
- Sari, N. R., Yulianto, K. T., Agustina, R., Wilson, H., Nugroho, S. W., & Anggraeni, G. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia. di Badan Pusat Statistik (Vol. 20, Issue 1). <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/30>

5320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MEL
ESTARI.

- Warijan Warijan, Ajeng Titah Normawati, C. C. (2022). Analisis Penerapan *Otago Exercise*. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 101–105.
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.472>.
- Witdiawati, Dadang Purnama, N. S. (2025). Program Latihan Senam Otago sebagai Upaya Pencegahan Resiko Jatuh pada Orang dengan Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 43, 211–219.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.8087>.