

PENERAPAN ANKLE STRATEGY EXERCISE DENGAN MASALAH KEPERAWATAN RESIKO JATUH PADA KLIEN LANJUT USIA

Savitri Gemini¹, Fasida Dharma², Made Tantra Wirakusuma³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda
Batam

E-mail: savitrigemini79@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :04-06-2024

Revised : 26-06-2024

Accepted :30 -06-2024

Keywords: Risk of
Falling, Elderly,
Ankle Strategy Exercise

Kata Kunci: Resiko
Jatuh, Lansia, Ankle
Strategy Exercise

DOI:10.62335

ABSTRACT

Elderly people generally have signs of a decline in biological, psychological, social and economic functions. There is a decrease in physiological function which results in degenerative disorders, one of which is a decrease in dynamic balance function resulting in an increased risk of falls. The purpose of this professional scientific paper is to find out Application Of Ankle Strategy Exercise With Problem Nursing Risk Of Fall For Elderly Clients At The Working Area Health Centre Of Sei Panas In Batam City 2023, which will be held on 21 August – 01 September 2023. The method used in this professional scientific paper is a case study based on the stages of nursing care including nursing assessment, nursing diagnosis, nursing intervention, nursing implementation and nursing evaluation. Ankle strategy exercise was carried out 6 times over 2 weeks. Case study results: Mrs. M and Mrs. A had a decrease in the time up and go test scale. Before doing ankle strategy exercise, Mrs. M's time up and go test results were 24,45 seconds (problem) and Mrs. A's were 23,10 seconds (problem). After doing the ankle strategy exercise, the time up and go test were Mrs. M's 10,05 seconds (normal) and Mrs. A's 09,50 seconds (normal). Conclusion: Implementing ankle strategy exercise can effectively reduce the risk of falls significantly. Nurses are expected to be able to provide this therapy according to standard operating procedures to patients and families so that it can be done independently.

ABSTRAK

Lansia pada umumnya memiliki tanda – tanda terjadinya penurunan fungsi – fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Terjadi penurunan fungsi fisiologis yang mengakibatkan terjadinya gangguan

degeneratif, salah satunya penurunan fungsi keseimbangan dinamis sehingga peningkatan resiko jatuh. Tujuan karya tulis ilmiah profesi ini untuk mengetahui Penerapan Ankle Strategy Exercise Dengan Masalah Keperawatan Resiko Jatuh Pada Klien Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Panas Kota Batam, yang dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus – 01 September 2023. Metode yang digunakan pada karya tulis ilmiah profesi ini adalah studi kasus yang dilakukan berdasarkan tahap – tahap asuhan keperawatan meliputi pengkajian keperawatan, diagnose keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Ankle Strategy Exercise dilakukan 6 kali pertemuan selama 2 minggu. Hasil studi kasus: Ny.M dan Ny.A terdapat penurunan skala Time Up and Go Test. Sebelum dilakukan ankle strategy exercise di dapatkan hasil Time Up and Go test Ny.M 24,45 detik (problem) dan Ny.A 23,10 detik (problem) Setelah dilakukan Ankle Strategy Exercise di dapatkan hasil Time Up and Go test menjadi Ny.M 10,05 detik (normal) dan Ny.A 09,50 detik (normal). Kesimpulan: Penerapan Ankle Strategy Exercise efektif dapat menurunkan resiko jatuh secara signifikan. Perawat diharapkan dapat memberikan terapi tersebut sesuai standar operasional prosedur pada pasien maupun keluarga sehingga dapat dilakukan secara mandiri...

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia, yaitu bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat di hindari dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini individu akan banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya (Muhith, 2019). Lanjut usia dikelompokkan menjadi usia lanjut (60 - 69 tahun) dan usia lanjut dengan resiko tinggi ≥ 70 dengan masalah kesehatan (Ratnawati, 2020). Populasi lansia di dunia dari tahun 2015 sekitar 15 % dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 2 % (Kaneda, 2019). Secara global populasi lansia semakin meningkat pada tahun 2020, jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas akan melebihi jumlah anak yang berusia dibawah 5 tahun dan pada tahun 2050 sebanyak 80% lansia berada di negara berkembang.

Menurut data Worldometers, Indonesia saat ini memiliki populasi penduduk sekitar 279 juta jiwa. Dari sekian banyak penduduk di Indonesia, 29,3 juta jiwa atau sekitar 10,82% merupakan kelompok Lanjut Usia (lansia) (BPS, 2022). Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045 (BPS, 2022).

Seiring dengan penuaan, terjadi berbagai penurunan kapasitas fungsional pada lansia sehingga menimbulkan beberapa tanda gejala sekumpulan masalah yang sering disebut sindrom geriatri. Sindrom geriatri meliputi gangguan kognitif, depresi, inkontinensia, ketergantungan fungsional, dan jatuh. Sindrom ini dapat menyebabkan angka morbiditas yang signifikan dan keadaan yang buruk pada usia tua yang lemah. Sindrom ini biasanya melibatkan beberapa sistem organ. Sindrom geriatrik mungkin memiliki kesamaan

patofisiologi meskipun presentasi yang berbeda, dan memerlukan intervensi dan strategi yang fokus terhadap faktor etiologi (Panita et al., 2019).

Keseimbangan merupakan kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (center of mass) atau pusat gravitasi (center of gravity) terhadap 3 bidang tumpu (base of support). Keseimbangan di butuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain, keseimbangan melibatkan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Keseimbangan di bagi menjadi dua tingkatan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis, keseimbangan statis adalah mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya. Keadaan statis atau diam adalah awalan sebelum terjadinya pergerakan. Perbaikan keadaan seimbang pada posisi statis dapat menurunkan resiko jatuh pada lansia saat posisi duduk atau berdiri. Jatuh sering dialami oleh lansia dan penyebabnya bisa multifaktor. Banyak faktor yang berperan didalamnya, baik faktor intrinsik, dari dalam diri lansia misalnya, gangguan berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sedangkan dari faktor ekstinsik misalnya, lantai yang licin dan tidak rata, tersandung oleh benda-benda, pengelihatan yang kurang cahaya yang terang dan sebagainya. (Supriyono, 2019).

Ankle strategy exercise merupakan salah satu latihan fisik yang dilakukan yang bertujuan memelihara dan meningkatkan kekuatan otot serta keseimbangan postural. Kemudian latihan keseimbangan membantu mempertahankan stabilisasi tubuh ketika bergerak. Ankle strategy exercise menjadi intervensi yang berpengaruh terhadap peningkatan fungsi motorik dan keseimbangan pada lansia dengan risiko jatuh (Permana et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh pengaruh kombinasi latihan keseimbangan dan ankle strategy exercise pada lansia. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengukuran Timed Up and Go Test (TUGT) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan, subjek-subjek memiliki 6 nilai lebih dari 14 detik untuk menyelesaikan lintasan. Namun setelah pemberian latihan keseimbangan dan ankle strategy exercise didapatkan rata-rata perubahan nilai rata-rata dibawah 10 detik untuk menyelesaikan lintasan. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan ketidakoptimalan keseimbangan statis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rini & Rois (2019) didapatkan hasil dari perhitungan Paired Sample T pada klompok pre test dan post test ankle strategy exercise, diperoleh nilai t-hitung sebesar -8,338 dengan signifikansi (2-tailed) 0,000, dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai tingkat signifikansi yaitu 0,05 ($0,000 < 0,05$), dengan demikian maka dapat diartikan bahwa terdapat manfaat dari Ankle Strategy Exercise terhadap keseimbangan statis pada lansia tentang manfaat ankle strategy exercise pada lansia terhadap keseimbangan dinamis, didapatkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ dengan nilai signifikansi (2-tailed) 0,000, artinya ankle strategy exercise memiliki manfaat terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.

METODE PENELITIAN

Desaian penelitian deskriptif dengan menggambarkan penerapan ankle strategy exercise dengan masalah keperawatan pada resiko jatuh dengan klien lanjut usia. Penelitian

dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Panas Kota Batam pada tanggal 22 Agustus sampai dengan 01 September 2023. Dalam studi kasus ini penulis melakukan asuhan keperawatan terhadap 2 responden lansia pada usia rentang 60 – 74 tahun (elderly) dengan masalah resiko jatuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini penulis akan membandingkan antara teori dan kasus yang penulis amati dalam perian asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan resiko jatuh melalui penerapan ankle strategy exercise. Tahap ini dibuat berdasarkan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Adapun uraiannya sebagai berikut:

1. Analisa Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Hutahuruk (2020) yaitu penyebab jatuh dapat meliputi faktor fisiologis (pingsan) atau lingkungan (lantai yang licin). Risiko jatuh adalah pasien yang berisiko untuk jatuh yang umumnya disebabkan oleh faktor lingkungan dan faktor fisiologis yang dapat berakibat cedera. Secara teori menurut Boye et al., (2022), jatuh pada lansia dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan lanjut usia dalam jangka panjang, hal ini terjadi karena lansia yang mengalami jatuh akan mengalami keterbatasan kemampuan activity daily living (ADL), disability, kehilangan kemampuan dalam berpindah, mengalami penurunan kualitas hidup serta berpotensi besar untuk mengalami jatuh berulang.

Hasil pengkajian diatas juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini & Rois (2019) dengan judul “Manfaat Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Bugel Sukoharjo”, menyampaikan bahwa jatuh sering dialami oleh lansia dan penyebabnya bisa multifactor. Banyak factor yang berperan didalamnya, baik factor intrinsic, dari dalam diri lansia adalah gangguan berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sedangkan dari factor ekstrinsik adalah lantai yang licin dan tidak rata, tersandung oleh benda – benda, penglihatan yang kurang, cahaya yang terang.

2. Analisa Diagnosa Keperawatan

Diagnosis keperawatan merupakan pernyataan yang menggambarkan tentang masalah atau status kesehatan klien, baik aktual maupun potensial, yang ditetapkan berdasarkan analisis dan interpretasi data hasil pengkajian. Diagnosis 164 keperawatan berfungsi untuk mengidentifikasi, memfokuskan dan memecahkan masalah keperawatan klien secara spesifik (Carpenito, 2019).

Setelah dilakukan pengkajian maka langkah selanjutnya adalah merumuskan diagnose keperawatan pada klien 1 dan klien 2. Adapun masalah keperawatan yang penulis rumuskan pada klien 1 dan klien 2 berdasarkan data subjektif dan objektif yaitu: Resiko jatuh ditandai dengan gangguan keseimbangan, resiko cedera ditandai dengan ketidaknyamanan lingkungan rumah dan gangguan penglihatan dan ansietas berhubungan dengan penurunan status Kesehatan.

Berdasarkan pendapat diatas disimpulkan bahwa gangguan keseimbangan akan menyebabkan adanya ansietas, gangguan mobilitas fisik tidak diangkat karena pada klien tidak didapatkan data yang mendukung untuk diagnose tersebut klien tidak mengalami

keterbatasan gerak fisik.

3. Analisa Intervensi Keperawatan

Perencanaan (planning) merupakan suatu petunjuk tertulis yang menggambarkan secara tepat rencana tindakan keperawatan yang dilakukan terhadap klien sesuai dengan kebutuhannya berdasarkan diagnosis keperawatan. Tahap perencanaan ini juga memberikan kesempatan kepada perawat, klien, keluarga klien dan orang terdekat klien untuk merumuskan rencana tindakan keperawatan guna mengatasi masalah yang dialami oleh klien (Capernito, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Rini & Rois (2019) didapatkan hasil bahwa ankle strategy exercise memberikan manfaat terhadap keseimbangan statis pada lansia untuk menurunkan resiko jatuh. Penelitian yang dilakukan oleh Riskah, dkk (2022) membuktikan bahwa adanya pengaruh ankle strategy exercise terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia. Ankle strategy exercise memiliki efek terhadap keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia dimana ketika ekstremitas bawah bergerak, fungsi neuromuscular ankle joint sangat berperan penting, tungkai kaki yang berayun akan mengirimkan informasi posisi tubuh melalui sistem saraf yang menyebabkan perubahan postural sehingga terjadi persepsi tubuh terhadap control postural yang aman. Maka dari itu ankle strategy exercise tidak hanya meningkatkan kekuatan otot kaki namun juga meningkatkan sensitivitas proprioseptif (Park et al., 2019).

4. Analisa Implementasi Keperawatan

Implementasi merupakan tahap ketika perawat mengaplikasikan rencana asuhan keperawatan ke dalam bentuk intervensi keperawatan guna membantu klien mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Capernito, 2019).

Pelaksanaan tindakan keperawatan yang dilakukan oleh penulis secara nyata langsung kepada klien 1 dan klien 2 merupakan realisasi dari intervensi 169 keperawatan yang sesuai dengan konsep teori yang dilaksanakan selama 2 minggu sebanyak 3 kali seminggu (6 hari) mulai tanggal 21 Agustus sampai dengan 01 September 2023.

Implementasi diagnose keperawatan untuk diagnose keperawatan resiko jatuh ditandai dengan gangguan keseimbangan dilakukan 6 hari dengan tindakan utama ankle strategy exercise, dimana tindakan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan para lansia setelah mengalami gangguan keseimbangan, tubuh bagian atas dan bawah bergerak dalam arah dan fase yang sama, itu karena jumlah tenaga yang dihasilkan oleh otot – otot sekitar sendi pergelangan kaki relative kecil, mengontrol gerakan bergoyang ketika berdiri tegak atau bergoyang melalui rentang gerakan yang sangat kecil. Ankle strategy exercise dilakukan sebanyak 6 kali selama 2 minggu (3 kali seminggu) pada hari Selasa, Kamis, Sabtu, Senin, Rabu dan Jumat. Penulis menerapkan dengan 4 langkah ankle strategy exercise yaitu: Pertama anterior sway, klien dengan posisi berdiri, gerakkan kepala maju dan tubuh menyertai pergeseran ke depan di tengah – tengah massa dengan intensitas 10 hit/5 kali dengan waktu 5 menit.

Kedua posterior sway, klien dengan posisi berdiri, gerakkan kepala mundur dari tubuh menyertai pergeseran ke belakang di tengah – tengah massa dengan intensitas 10 hit/5 kali dengan waktu 5 menit. Ketiga lateral sway (dextra), klien dengan posisi berdiri, gerakkan kepala ke samping kanan dan tubuh menyertai pergeseran ke samping di tengah –

tengah massa tubuh dengan intensitas 10 hit/5 kali dengan waktu 5 menit. Keempat lateral sway (sinistra), klien dengan posisi 170 berdiri, gerakkan kepala ke kiri dan tubuh menyertai pergeseran ke samping di tengah – tengah massa tubuh dengan intensitas 10 hit/5 kali dengan waktu 5 menit. Untuk mengukur keseimbangan dilakukan dengan menggunakan Time Up and Go Test (TUGT) sebelum latihan selama 2 minggu.

Setelah dilakukan implementasi keperawatan didapatkan bahwa waktu pelaksanaan implementasi tidak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan dalam intervensi keperawatan, hal ini disebabkan karena pada hari pertama implementasi keperawatan dilakukan pengkajian, yang menyebabkan penambahan waktu untuk menjawab pertanyaan dari klien dan adanya aktivitas lain pada saat implementasi keperawatan yang tidak ditetapkan dalam intervensi keperawatan.

5. Analisa Evaluasi Keperawatan

Evaluasi adalah tahap akhir dari proses keperawatan yang merupakan perbandingan yang sistematis dan terencana antara hasil akhir yang teramati dan tujuan atau kriteria hasil yang dibuat pada tahap perencanaan (Carpenito, 2009).

Setelah selama 7 hari melakukan asuhan keperawatan penulis menemukan 3 diagnose keperawatan pada klien 1 dan klien 2. Adapun masalah keperawatan yang penulis rumuskan pada klien 1 dan klien 2 berdasarkan data subjektif dan objektif yaitu: Resiko jatuh ditandai dengan gangguan keseimbangan, resiko cedera ditandai dengan ketidaknyamanan lingkungan rumah dan gangguan penglihatan dan ansietas berhubungan dengan penurunan status kesehatan.

Diagnose keperawatan resiko jatuh ditandai dengan gangguan keseimbangan pada klien 1 dan klien 2 teratasi dan klien dimandirikan setelah 6 kali pertemuan dengan kriteria hasil klien 1 dan klien 2 bisa melakukan ankle strategy exercise secara mandiri, tanda – tanda vital dalam batas normal, sempoyongan tidak ada, jatuh saat duduk menurun (skala: 5), jatuh saat berdiri menurun (skala: 5), skala Timed Up and Go Test terjadi penurunan dimana pada klien 1 sebelum latihan 24,45 detik dan sesudah latihan menjadi 10,05 detik dengan interpretasi hasil tidak terjadi jatuh, sedangkan pada klien 2 sebelum latihan 23,10 detik dan sesudah latihan menjadi 09,50 detik dengan interpretasi hasil tidak terjadi jatuh. Diamana dalam kriteria Timed Up and Go Test jika ≥ 12 detik maka resiko jatuh tinggi.

Diagnose keperawatan resiko cedera ditandai dengan ketidaknyamanan lingkungan rumah dan gangguan penglihatan pada klien 1 dan klien 2 teratasi dan klien dimandirikan setelah 6 kali pertemuan dengan kriteria hasil klien 1 dan klien 2 mampu mengenali terjadinya cedera, tampak lantai tidak licin/ lembab, pencahayaan bagus, lantai kamar mandi tidak licin, penataan ruangan rumah sudah mulai rapi, home safety assessment turun ke skala 5 (tidak beresiko jatuh) artinya cedera tidak terjadi.

Diagnose keperawatan ansietas berhubungan dengan penurunan status kesehatan pada klien 1 dan klien 2 teratasi dan klien dimandirikan setelah 6 kali pertemuan dengan kriteria hasil klien 1 dan klien 2 dengan kriteria hasil rasa khawatir menurun, wajah relaks, tanda – tanda vital dalam batas normal.

6. Analisa Penerapan Terapi

Pelaksanaan terapi yang dilakukan penulis adalah ankle strategy exercise pada lansia dengan masalah keperawatan resiko jatuh. Lanjut usia (lansia) merupakan sebuah fase lanjut yang dilewati dalam proses kehidupan pada setiap individu yang ditandai dengan

penurunan kemampuan dan fungsi tubuh baik secara fisik maupun psikologis. Gangguan keseimbangan dapat terjadi karena proses terjadinya keseimbangan tubuh tidak berjalan sempurna.

Berkurangnya kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan mengakibatkan peningkatan risiko jatuh. Ankle strategy exercise didefinisikan sebagai aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang – ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus – menerus sesuai dengan kemampuan masing – masing individu, tujuannya adalah untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis (Savira, 2019). Dimana latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan para lansia setelah mengalami gangguan keseimbangan, tubuh bagian atas dan bawah bergerak dalam arah dan fase yang sama, itu karena jumlah tenaga yang dihasilkan oleh otot – otot sekitar sendi pergelangan kaki relative kecil, mengontrol gerakan bergoyang ketika berdiri tegak atau bergoyang melalui rentang gerakan yang sangat kecil.

Ankle strategy exercise dilakukan sebanyak 6 kali selama 2 minggu (3 kali seminggu) pada hari selasa, kamis, sabtu, senin, rabu dan jumat. Penulis menerapkan dengan 4 langkah ankle strategy exercise yaitu: Pertama anterior sway, klien dengan posisi berdiri, gerakkan kepala maju dan tubuh menyertai pergeseran ke depan di tengah – tengah massa dengan intensitas 10 hit/5 kali dengan waktu 5 menit. Kedua posterior sway, klien dengan posisi berdiri, gerakkan kepala mundur dari tubuh menyertai pergeseran ke belakang di tengah – tengah massa dengan intensitas 10 hit/5 kali dengan waktu 5 menit. Ketiga lateral sway (dextra), klien dengan posisi berdiri, gerakkan kepala ke samping kanan dan tubuh menyertai pergeseran ke samping di tengah – tengah massa tubuh dengan intensitas 10 hit/5 kali dengan waktu 5 menit. Keempat lateral sway (sinistra), klien dengan posisi berdiri, gerakkan kepala ke kiri dan tubuh menyertai pergeseran ke samping di tengah – tengah massa tubuh dengan intensitas 10 hit/5 kali dengan waktu 5 menit. Untuk mengukur keseimbangan dilakukan dengan menggunakan Time Up and Go Test (TUGT) sebelum latihan selama 2 minggu.

Berdasarkan hal diatas ankle strategy exercise dapat dibuktikan bahwa tidak terjadi resiko jatuh pada klien 1 dan klien 2 dengan penurunan nilai skala Timed Up and Go Test, dimana pada klien 1 sebelum latihan 24,45 detik dan sesudah latihan menjadi 10,05 detik dengan interpretasi hasil tidak terjadi jatuh, sedangkan pada klien 2 sebelum latihan 23,40 detik dan sesudah latihan menjadi 08,15 detik dengan interpretasi hasil tidak terjadi jatuh. Dimana dalam kriteria Timed Up and Go Test jika ≥ 12 detik maka resiko jatuh tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus Penerapan Ankle Strategy Exercise Dengan Masalah Keperawatan Resiko Jatuh Pada Klien Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Panas Kota Batam Tahun 2023, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Setelah dilakukan pengkajian pada klien 1 dan klien 2 meliputi pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 21 Agustus 2023, dimana data yang diperoleh melalui teknik wawancara dan observasi serta pemeriksaan fisik yaitu: Klien 1 (Ny. M) mengatakan mulai sulit berjalan lama, capek jika melakukan aktivitas sehari – hari, jika berjalan harus pelan, sering merasa ingin terjatuh karena pandangan sering kabur. Saat berjalan sangat berhati – hati, tampak memegang dinding jika berjalan, klien tampak dengan wajah

tegang jika mengungkapkan perasaannya tentang penurunan kekuatannya setiap saat yang semakin hari kian menurun. Setiap pagi hanya berjemur depan rumah, takut melakukan aktivitas di luar rumah takut tiba – tiba jatuh dan jarang melakukan jalan santai disekitar area rumah. Riwayat penyakit masa lalu klien pernah jatuh kepeleset dilantai di bulan Mei tahun 2020 karena mengikuti puasa seharian di bulan puasa dan merasa.

2. Setelah dilakukan pengkajian maka langkah selanjutnya adalah merumuskan diagnose keperawatan pada klien 1 dan klien 2. Adapun masalah keperawatan yang penulis rumuskan pada klien 1 dan klien 2 berdasarkan data subjektif dan objektif yaitu: Resiko jatuh ditandai dengan gangguan keseimbangan, resiko cedera ditandai dengan ketidaknyamanan lingkungan rumah dan gangguan penglihatan dan ansietas berhubungan dengan penurunan status Kesehatan.
3. Setelah dilakukan pengkajian maka langkah selanjutnya adalah merumuskan diagnose keperawatan pada klien 1 dan klien 2. Adapun masalah keperawatan yang penulis rumuskan pada klien 1 dan klien 2 berdasarkan data subjektif dan objektif yaitu: Resiko jatuh ditandai dengan gangguan keseimbangan, resiko cedera ditandai dengan ketidaknyamanan lingkungan rumah dan gangguan penglihatan dan ansietas berhubungan dengan penurunan status Kesehatan.
4. Tindakan keperawatan yang dilakukan pada klien 1 dan klien 2 mampu melakukan ankle strategy exercise, mampu memenuhi kebutuhan secara mandiri, mampu mengontrol ansietas dengan teknik relaksasi autogenic dan mampu menjaga keamanan lingkungan rumah.
5. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan nilai skala Timed Up and Go Test, dimana pada klien 1 sebelum latihan 24,45 detik dan sesudah latihan menjadi 10,05 detik dengan interpretasi hasil tidak terjadi jatuh, sedangkan pada klien 2 sebelum latihan 23,40 detik dan sesudah latihan menjadi 08.15 detik dengan interpretasi hasil tidak terjadi jatuh.
6. Setelah 6 hari melakukan implementasi keperawatan didapatkan semua masalah dapat teratasi, tindakan keperawatan dipertahankan dan dimandirikan klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa. (2019). Pengaruh Pemberian Ankle Strategy Exercise dan Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia. STIKes Fort De Kock Bukit Tinggi.
- Aspiani, R. Y. (2019). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Bachtiar, A. (2020), Pengaruh Pemberian Ankle Strategy Exercise dan Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia. Menara ilmu. Vol. 13, No. 4.
- Boye, et al. (2022). Risk Assesment of Housing Reconstruction Project Community Based Construction After the Earthquake. Journal of Physics: Conference Series, 1339, 012001.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik.
- Carpenito, L. J. (2019). Buku Saku Diagnosa Keperawatan. EGC. Jakarta.
- Darmojo. (2021). Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut Edisi 4. Jakarta: balai penerbit FKUI
- Hutahuruk. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Paran-Padang Kecamatan Sipirok. Penelitian Keperawatan Medik, 3 (1), 82–89. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>

- Long et al. (2019). Effect Of Home-Based Ankle Mobility And Ankle Strengthening Exercises On Balance In Community Dwelling Older Adults. *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1 (3).
- Muhith Abdul. (2019). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: CV Andi
- Park et al. (2019). The effects of ankle strategy exercises on unstable surfaces on dynamic balance and changes in the COP. *J Phys Ther Sci*. 456-459. doi:10.1589/jpts.28.456.
- Rini & Rois. (2019). Manfaat Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Bugel Sukoharjo. *DIV Fisioterapi Stikes Aisyiyah Surakarta*.
- Riskah, dkk. (2022). Pengaruh Latihan Keseimbangan dan Ankle Strategy Exercise Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia. *Universitas Hasanuddin*.
- Stanley. Dkk. (2010). Buku ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC
- Supriyono, E. (2019) .Aktivitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2).
- Wibowo. (2019). Pengaruh Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Sosial “Wening Wardoyo” Ungaran. *Universitas Negeri Semarang*.
- Yuliana, S. (2020). Pelatihan Kombinasi Core Stability Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Tidak Lebih Meningkatkan Dari Core Stability Exercise Untuk Keseimbangan Statis Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi STIKES Aisyiyah Yogyakarta. Tesis. *Universitas Udayana*