

KARYA ILMIAH NERS
PENERAPAN *INTRINSTIC FOOT MUSCLE TRAINING* TERHADAP
KEKUATAN OTOT LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
RISIKO JATUH

Di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan



Oleh:

ALVIN NAGHIIRWA RAMADHAN

NIM 25650652

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

**PENERAPAN *INTRINSIC FOOT MUSCLE TRAINING* TERHADAP
KEKUATAN OTOT LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
RISIKO JATUH**

Di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Kepada Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memperoleh Gelar Ners



Oleh:

ALVIN NAGHIIRWA RAMADHAN

NIM 25650652

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025/2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Penerapan *Intrinsic Foot Muscle Training* Terhadap Kekuatan Otot Lansia

Dengan Masalah Keperawatan Risiko Jatuh Di Panti Sosial

Tresna Werdha Magetan

ALVIN NAGHIIRWA RAMADHAN

KIAN ini telah disetujui pada tanggal 13 Agustus 2026

Oleh:

Pembimbing 1

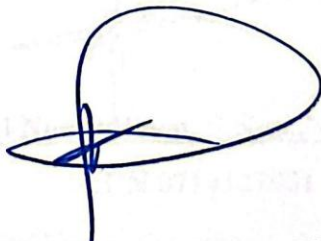


Dr. Sugeng Mashudi, S.kep.,Ns.,M.Kes
NIDN.0731038002

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0714127901

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI KIAN

KIAN ini telah disetujui dan di nilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal.....Agustus 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(.....)

Anggota : Dr.Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.kes

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nur Hidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alvin Naghiirwa Ramadhan

Nim : 25650652

Instansi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammdiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “ **Penerapan *Intinsic Foot Muscle Training* Terhadap Kekuatan Otot Lansia Dengan Masalah Keperawatan Risiko Jatuh di UPT PSTW Magetan**” Adalah Bukan Karya Ilmiah Akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar—benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 13 Agustus 2026



Alvin Naghiirwa Ramadhan
NIM. 25650652

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan karya ilmiah ners akhir dengan judul **“Penerapan *Intrinsic Foot Muscle Training* Terhadap Kekuatan Otot Lansia Dengan Masalah Keperawatan Risiko Jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan”**. Karya ilmiah ners akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners (Ns) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing pertama yang dengan sabar memberikan saran, masukan dengan respon yang cepat dan tepat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tuaku tersayang, almarhum bapak Agus Suprianto dan ibu Nur Imamah sebagai rasa hormat dan terimakasih, kupersembahkan sebuah karya kecil yang tidak sebanding dengan semua pengorbananmu untuk anakmu. Terimakasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan dukungan

yang tidak terhingga selama ini. Kalian adalah sumber inspirasi dan kekuatan dalam hidupku. Tanpa dukungan, doa, dan pengorbanan kalian, pengerjaan skripsi ini tidak akan terselesaikan. Terimakasih atas segala cinta, kasih sayang, dan kepercayaan yang selalu kalian berikan. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan kebahagiaan kepada kalian.

6. Nindia Prima Wardani, kakak Perempuan saya, terimakasih sudah membantu dan memberikan support yang mendalam kepada adikmu ini. Semoga skripsi ini dapat menjadi inspirasi dan motivasi untuk terus berjuang meraih cita-citamu.
7. Seluruh teman seperjuangan profesi ners angkatan 2025 dan pengabdian pengasuhan pondok pesantren Darut Taqwa dan tak lupa kepada guru SMA saya ustadz Husni Mubarak yang memberikan bantuan dalam pengerjaan KIAN ini.

Ponorogo,.....2026

Penulis,



Alvin Naghiirwa Ramadhan

NIM 25650652

ABSTRAK

PENERAPAN *INTRINSIC FOOT MUSCLE TRAINING* TERHADAP KEKUATAN OTOT LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN RISIKO JATUH

di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan

Alvin Naghiirwa Ramadhan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Ponorogo

E-mail: naghiirwa@gmail.com

Proses penuaan dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot, keseimbangan, dan kemampuan mobilitas yang meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Kondisi tersebut dapat semakin berat pada lansia dengan riwayat stroke yang mengalami kelemahan ekstremitas. *Intrinsic Foot Muscle Training (IFMT)* merupakan latihan yang berfokus pada penguatan otot intrinsik kaki untuk mendukung stabilitas postural, keseimbangan, dan mobilitas fungsional. Tujuan penerapan ini menganalisis penerapan *IFMT* terhadap kekuatan otot lansia dengan masalah keperawatan risiko jatuh.

Karya ilmiah ini menggunakan metode laporan kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek merupakan seorang lansia, Tn. K, berusia 65 tahun dengan riwayat stroke dan kelemahan ekstremitas kiri. Intervensi *IFMT* diberikan selama 3 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu, meliputi *short-foot exercise*, *towel-curl exercise*, dan *marble pick-up*. Evaluasi dilakukan menggunakan pemeriksaan kekuatan otot, *Berg Balance Scale* (BBS), dan *Timed Up and Go* (TUG) serta dokumentasi SOAP.

Penerapan *IFMT* dilaksanakan bertahap selama 3 minggu dan dievaluasi tiap minggu. Kekuatan otot ekstremitas kiri meningkat dari 4 menjadi 5, sejalan dengan skor *BBS* yang naik dari 35 menjadi 50 sehingga kategori risiko jatuh berubah dari sedang menjadi rendah. Waktu *TUG* turun signifikan dari 37 menjadi 18 detik, namun tetap berada di atas ambang aman sehingga masih berisiko tinggi. Perbedaan ini wajar terjadi karena *BBS* menilai keseimbangan statis-dinamis tanpa batasan waktu, sedangkan *TUG* menilai kecepatan mobilitas fungsional menyeluruh yang membutuhkan waktu pemulihan lebih panjang. Secara subjektif, pasien merasa berjalan lebih ringan dan tidak lagi takut jatuh.

Penerapan *IFMT* yang disertai edukasi pencegahan jatuh menunjukkan hasil positif terhadap peningkatan kekuatan otot dan keseimbangan pada lansia dengan risiko jatuh. Namun, peningkatan kekuatan otot belum sepenuhnya diikuti pemulihan mobilitas fungsional, sehingga latihan perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan memperhatikan keseimbangan, mobilitas, dan kekakuan ekstremitas dan pendampingan oleh petugas PSTW juga dibutuhkan karena untuk keamanan lansia dengan risiko jatuh.

Kata Kunci: lansia, *intrinsic foot muscle training*, kekuatan otot, risiko jatuh, *Berg Balance Scale*, *Timed Up and Go*.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI KIAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN LITELATUR.....	7
2.1 Konsep Dasar Otot.....	7
2.1.1 Pengertian	7
2.1.2 Jenis – jenis otot	7
2.1.3 Struktur Otot.....	9
2.1.4 Fungsi Otot	10
2.2 Konsep Lansia	14
2.2.1 Pengertian	14
2.2.2 Batasan Usia Lansia	14
2.2.3 Proses Penuaan (<i>aging process</i>)	16
2.2.4 Perubahan Fisiologis Pada Lansia	16

2.2.5 Perubahan Psikologis Pada Lansia	17
2.2.6 Perubahan Sosial Pada Lansia	17
2.2.7 Konsep Penuaan Aktif (<i>Active Ageing</i>)	18
2.2.8 Konsep Penuaan sukses (<i>Successful Aging</i>).....	18
2.2.9 Penurunan Kekuatan Otot pada lansia.....	18
2.3 Konsep <i>Intrinsic Foot Muscle Training</i> (IFMT)	21
2.3.1 Pengertian	21
2.3.2 Manfaat Leg Stengthening Exercise.....	21
2.3.3 Mekanisme Kerja Latihan	22
2.4 Konsep Teori Resiko Jatuh	22
2.4.1 Pengertian Resiko Jatuh	22
2.4.2 Etiologi	23
2.4.3 Tanda dan gejala	25
2.4.4 Patofisiologi.....	28
2.4.5 Pathway risiko jatuh	30
2.4.6 Klasifikaasi Risiko Jatuh.....	30
2.4.7 Penatalaksanaan Risiko Jatuh.....	32
2.4.8 Skala dan alat ukur	33
2.5 Konsep Pengkajian pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Risiko Jatuh.....	36
2.5.1 Pengkajian	36
2.5.2 Diagnosis Keperawatan	48
2.5.3 Fokus Intervensi	49
2.5.4 Implemetasi Keperawatan	51
2.5.5 Evaluasi Keperawatan	51
2.6 Daftar Evidence Based Nursing.....	53
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS	62
3.1 Metode	62
3.2 Teknik Penulisan.....	63
3.3 Waktu dan Tempat	63
3.3.1 Waktu	63
3.3.2 Tempat.....	64

3.4 Pengumpulan Data.....	64
3.5 Alur Kerja	66
3.6 Etika.....	66
BAB IV LAPORAN KASUS.....	69
4.1 Pengkajian.....	69
4.1.1 Identitas	69
4.1.2 Riwayat Kesehatan	70
4.1.3 Status Fisiologis.....	73
4.1.4 Status Kognitif.....	81
4.1.5 Status Psikososial Dan Spiritual	82
4.1.6 Pengkajian Lingkungan Tempat Tinggal.....	84
4.1.7 Informasi Tambahan	85
4.2 Analisa Data.....	86
4.3 Daftar Diagnosis Keperawatan	87
4.4 Rencana keperawatan	88
4.5 Tindakan Keperawatan	91
4.6 Evaluasi Keperawatan	104
BAB V PEMBAHASAN.....	117
5.1 Pengkajian Keperawatan	117
5.2 Diagnosa Keperawatan	119
5.3 Intervensi keperawatan	120
5.4 Implementasi Keperawatan	122
5.5 Evaluasi Keperawatan	126
BAB VI PENUTUP.....	131
6.1 Kesimpulan.....	131
6.2 Kelemahan	132
6.3 Saran	133
DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN	141

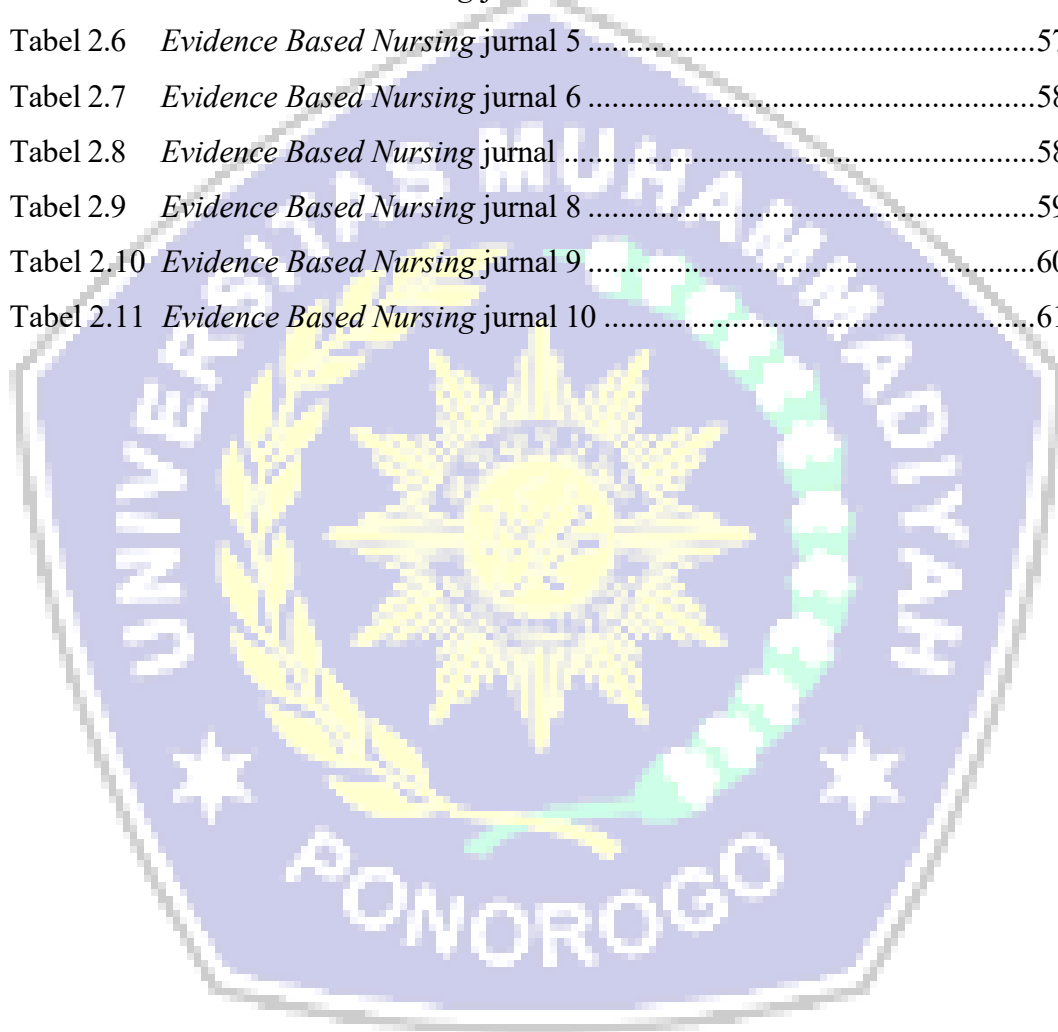
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pathway risiko jatuh.....	30
Gambar 3.1	Alur kerja	66



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Intervensi Keperawatan	49
Tabel 2.2	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal 1	54
Tabel 2.3	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal 2	55
Tabel 2.4	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal 3	55
Tabel 2.5	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal 4	56
Tabel 2.6	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal 5	57
Tabel 2.7	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal 6	58
Tabel 2.8	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal	58
Tabel 2.9	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal 8	59
Tabel 2.10	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal 9	60
Tabel 2.11	<i>Evidence Based Nursing</i> jurnal 10	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian Data Awal Dan Etik	141
Lampiran 2.	<i>Informed Conset</i>	145
Lampiran 3.	Surat plagiasi	146
Lampiran 4.	Penjelasan penelitian.....	148
Lampiran 5.	<i>Informed Consent</i>	150
Lampiran 6.	SOP <i>Intrinsic Foot Muscle</i>	158
Lampiran 7.	Lembar <i>Time Up and Go Test</i>	160
Lampiran 8.	Lembar <i>Berg balance Scale</i>	161
Lampiran 9.	Form Pendamping Pengambilan Kasus	165
Lampiran 10.	Indeks Katz, Barthel, Apgar Lansia, Depresi Beck, Dan Depresi.....	167
Lampiran 11.	Lembar Observasi Pertemuan	173
Lampiran 12.	Format Askep.....	174
Lampiran 13.	Dokumentasi	187
Lampiran 14.	Lembar bimbingan.....	188

DAFTAR SINGKATAN

<i>BBS</i>	: <i>Berg Balance Sclae</i>
<i>TUG</i>	: <i>Timed Up And Go Test</i>
PM	: Penerima Manfaat
UPT	: Unit Pelayanan Terpadu
PSTW	: Panti Sosial Thresna Werdha

