

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN. A  
KATZ INDEX A DENGAN GANGGUAN MOBILITAS FISIK  
DENGAN PEMBERIAN *RESISTANCE EXERCISE: ELASTIC*  
BAND DI SATPEL GRIYA LANSIA GARUT**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program  
Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut



**DISUSUN OLEH:**

**NAZMAH NUR ALFAENI, S.KEP**

**NIM: KHGD24058**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT**

**TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

**JUDUL : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA  
TN. A KATZ INDEX A DENGAN GANGGUAN MOBILITAS  
FISIK DENGAN PEMBERIAN *RESISTANCE EXERCISE:*  
*ELASTIC BAND* DI SATPEL GRIYA LANSIA GARUT**

**NAMA : NAZMAH NUR ALFAENI, S.KEP**

**NIM : KHGD24058**

Garut, Juli 2025

**Menyetujui,**

**Penguji I**

**Penguji II**

**Wahyudin, S.Kp.,M.Kes**

**Sri Yekti, S.Kp.,Ners.,M.Kep**

**Mengetahui,**

**Mengesahkan,**

**Ketua Program Studi Profesi Ners**

**Pembimbing**

**Sri Yekti W, S.Kp.,Ners.,M.Kep**

**Tantri Puspita S.Kep.,Ners.,M.N.S**

## **LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG**

**JUDUL : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA  
TN. A KATZ INDEX A DENGAN GANGGUAN MOBILITAS  
FISIK DENGAN PEMBERIAN *RESISTANCE EXERCISE*:  
*ELASTIC BAND* DI SATPEL GRIYA LANSIA GARUT**

**NAMA : NAZMAH NUR ALFAENI, S.KEP**

**NIM : KHGD24058**

Garut, Juli 2025

**Menyetujui,**

**Pembimbing**

**Tantri Puspita S.Kep.,Ners.,M.N.S**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN. A KATZ  
INDEX A DENGAN GANGGUAN MOBILITAS FISIK DENGAN  
PEMBERIAN *RESISTANCE EXERCISE: ELASTIC BAND*  
DI SATPEL GRIYA LANSIA GARUT**

**Nazmah Nur Alfaeni<sup>1</sup>, Tantri Puspita<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Mahasiswa STIKes Karsa Husada Garut**

**<sup>2</sup>Dosen STIKes Karsa Husada Garut**

**ABSTRAK**

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa seorang disebut lansia jika berumur 60-70 tahun ke atas. Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas baik pria ataupun wanita yang masih aktif dalam beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang telah tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya. Gangguan mobilitas fisik merupakan keterbatasan dalam gerakan fisik pada satu atau lebih anggota tubuh secara mandiri sehingga dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot. Ini bisa berupa kesulitan dalam berjalan, berdiri, duduk, atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Gangguan mobilitas fisik dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti penyakit saraf, gangguan pada otot dan sendi, kondisi kronis, trauma atau cedera, penuaan, efek samping obat-obatan, serta imobilisasi jangka panjang yang menyebabkan kelemahan otot. Salah satu cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia dengan menggunakan latihan *resistance exercise : elastic band*. Pada *elastic band exercise* kontraksi isotonik lebih dominan selama latihan menyebabkan otot lebih teroksigenasi dan hemodinamika dan menyebabkan perbaikan kekuatan otot menjadi lebih cepat. Diagnosis keperawatan prioritas pada kasus Tn. A yaitu, gangguan mobilitas fisik berhubungan penurunan kekuatan otot, nyeri kronis berhubungan dengan kondisi musculoskeletal kronis, gangguan komunikasi verbal berhubungan dengan gangguan pendengaran dan resiko jatuh berhubungan dengan kekuatan otot menurun. Hasil pengelolaan kasus pada klien dengan masalah gangguan mobilitas fisik sebelum diberikan terapi *elastic band* kekuatan otot pada tangan dan kaki sebelah kanan yaitu 3 setelah dilakukan terapi *elastic band* selama 14 hari kekuatan otot menjadi 4. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *elastic band* memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kekuatan otot.

**Kata Kunci:** *Resistance exercise: Elastic band*, Lansia, Penurunan kekuatan otot

**ANALYSIS OF GERONIC NURSING CARE IN TN. A KATZ INDEX A WITH  
PHYSICAL MOBILITY DISORDERS BY GIVING RESISTANCE  
EXERCISE: ELASTIC BAND IN THE ELDERLY HOME  
CARE SERVICE IN GARUT**

**Nazmah Nur Alfaeni<sup>1</sup>, Tantri Puspita<sup>2</sup>**  
**<sup>1</sup>Student Of STIKes Karsa Husada Garut**  
**<sup>2</sup>Lecturer Of STIKes Karsa Husada Garut**

**ABSTRACT**

*a person is considered elderly if they are 60-70 years old and above. Elderly are The World Health Organization (WHO) states that a person is considered elderly if they are 60-70 years old and above. An elderly person is someone aged 60 years and above, whether male or female, who is still active in activities and work or those who are no longer able to earn their own living and are dependent on others for their support. Impaired physical mobility is a limitation in physical movement in one or more limbs independently, which can cause a decrease in muscle strength. This can be in the form of difficulty walking, standing, sitting, or performing other physical activities. Impaired physical mobility can be caused by various factors such as neurological diseases, muscle and joint disorders, chronic conditions, trauma or injury, aging, side effects of drugs, and long-term immobilization that causes muscle weakness. One non-pharmacological method that can be done to increase muscle strength in the elderly is by using resistance exercise: elastic bands. In elastic band exercise, isotonic contractions are more dominant during exercise, causing muscles to be more oxygenated and hemodynamic and causing improvements in muscle strength to be faster. The priority nursing diagnosis in Mr. A, namely, impaired physical mobility related to decreased muscle strength, chronic pain related to chronic musculoskeletal conditions, impaired verbal communication related to hearing loss and Risk of falls related to decreased muscle strength. The results of case management in clients with impaired physical mobility problems before being given elastic band therapy, muscle strength in the right hand and leg was 3 after elastic band therapy for 14 days, muscle strength became 4. So it can be concluded that elastic band training has a significant effect on increasing muscle strength.*

**Keywords:** Resistance exercise: Elastic band, Elderly, Decreased muscle strength

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunianya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul " **Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. A Katz Index A Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Dengan Pemberian *Resistance Exercise: Elastic Band* Di Satpel Griya Lansia Garut**". Shalawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada junjungan kita semua yakni Nabi Muhammad SAW, tak lupa kepada keluarganya, para sahabatnya dan sampai kepada kita semua selaku umatnya. Aamiin.

Adapun karya ilmiah akhir ners ini dibuat untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar Ners di STIKes Karsa Husada Garut. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya ilmiah akhir ners ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan karya ilmiah akhir ners ini berhasil dengan sebaik-baiknya sehingga dapat diterima dan disetujui pada saat seminar hasil.

Selain itu juga dalam penulisan karya ilmiah akhir ners ini banyak sekali hambatan dan kesulitan yang ditemukan, namun atas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu. Maka dari itu, bersama ini pula dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Orang tua dan kakak-kakak tercinta dan tersayang yang selalu memberikan do'a, motivasi dan semangat serta dukungan moral dan material selama menjalani perkuliahan.
2. Bapak Dr. H. Hadiat, MA., selaku Ketua Pembina Yayasan Dharma Husada Insani Garut.
3. Bapak H. Suryadi, SE., M.Si, selaku Ketua Pengurus Yayasan Dharma Husada Garut.
4. Bapak H. Engkus Kusnadi, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua STIKes Karsa Husada Garut.

5. Ibu Sri Yekti W, S.Kp., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners STIKes Karsa Husada Garut.
6. Ibu Tantri Puspita S.Kep.,Ners.,M.N.S selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi dukungan serta motivasi, arahan-arahan, dan memberikan ilmu yang sangat luar biasa kepada penulis.
7. Bapak Wahyudin, S.Kp.,M.Kes selaku penelaah 1.
8. Ibu Sri Yekti W,S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penelaah 2.
9. Staf Dosen dan Karyawan di lingkungan STIKes Karsa Husada Garut.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dorongan kepada peneliti baik langsung maupun tidak langsung sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Penyusun sangat menyadari bahwa penulisan karya ilmiah ners ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun serta bermanfaat guna perbaikan pada penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Garut, 14 Juli 2025

Nazmah Nur Alfaeni

## DAFTAR ISI

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                                |     |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b>                            | i   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG</b>                    | ii  |
| <b>ABSTRAK</b>                                      | iii |
| <b>ABSTRACT</b>                                     | iv  |
| <b>KATA PENGANTAR</b>                               | v   |
| <b>DAFTAR ISI</b>                                   | vii |
| <b>DAFTAR TABEL</b>                                 | ix  |
| <b>BAB I</b>                                        | 1   |
| <b>PENDAHULUAN</b>                                  | 1   |
| 1.1 Latar Belakang                                  | 1   |
| 1.2 Tujuan                                          | 4   |
| 1.2.1 Tujuan umum                                   | 4   |
| 1.2.2 Tujuan khusus                                 | 5   |
| 1.3 Rumusan Masalah                                 | 5   |
| 1.4 Manfaat                                         | 5   |
| <b>BAB II</b>                                       | 6   |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA</b>                             | 6   |
| 2.1 Konsep Dasar Lansia                             | 6   |
| 2.1.1 Definisi                                      | 6   |
| 2.1.2 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia            | 7   |
| 2.1.3 Fisiologi Pada Lansia                         | 10  |
| 2.1.4 Masalah Kesehatan Pada Lansia                 | 11  |
| 2.1.5 Tipe Lansia                                   | 12  |
| 2.1.6 Pathway Proses Menua                          | 14  |
| 2.2 Konsep Dasar Kekuatan Otot                      | 15  |
| 2.2.1 Definisi                                      | 15  |
| 2.2.2 Mekanisme Umum Kontraksi Kekuatan Otot        | 15  |
| 2.2.3 Karakteristik Fungsional Otot                 | 17  |
| 2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot        | 18  |
| 2.2.5 Pemeriksaan Kekuatan Otot                     | 18  |
| 2.2.6 Latihan Yang Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot | 19  |

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.3 Konsep Asuhan Keperawatan .....                                     | 20         |
| 2.3.1 Pengkajian.....                                                   | 20         |
| 2.3.2 Diagnosis Keperawatan .....                                       | 35         |
| 2.3.3 Intervensi Keperawatan .....                                      | 36         |
| 2.3.4 Implementasi.....                                                 | 45         |
| 2.3.5 Evaluasi.....                                                     | 45         |
| 2.4 Konsep Dasar Penerapan <i>Evidence Based Nursing Praticce</i> ..... | 46         |
| 2.4.1 <i>Evidence Based Practice</i> (EBP) .....                        | 46         |
| 2.4.2 <i>Reistance Exercise (Elastic Band)</i> .....                    | 47         |
| 2.4.3 SOP.....                                                          | 49         |
| 2.4.4 Hasil Review Artikel .....                                        | 50         |
| <b>BAB III.....</b>                                                     | <b>54</b>  |
| <b>TINJAUAN KASUS DAN PEMBAHASAN.....</b>                               | <b>54</b>  |
| 3.1 Asuhan Keperawatan Pada Tn. A .....                                 | 54         |
| 3.1.1 Pengkajian.....                                                   | 54         |
| 3.1.2 Diagnosis Keperawatan .....                                       | 73         |
| 3.1.3 Perencanaan Keperawatan .....                                     | 75         |
| 3.1.4 Implementasi dan Evaluasi .....                                   | 80         |
| 3.1.5 Catatan Perkembangan.....                                         | 82         |
| 3.2 Pembahasan.....                                                     | 101        |
| 3.2.1 Pengkajian .....                                                  | 101        |
| 3.2.2 Diagnosis Keperawatan .....                                       | 102        |
| 3.2.3 Perencanaan Keperawatan.....                                      | 106        |
| 3.2.4 Implementasi .....                                                | 108        |
| 3.2.5 Evaluasi Keperawatan .....                                        | 112        |
| 3.3 Analisis Review Jurnal .....                                        | 117        |
| <b>BAB IV .....</b>                                                     | <b>121</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                       | <b>121</b> |
| 4.1 Kesimpulan .....                                                    | 121        |
| 4.2 Saran .....                                                         | 122        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                             | <b>124</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                    | <b>129</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                 |        |
|-------------------------------------------------|--------|
| Tabel 2. 1 Pemeriksaan Kekuatan Otot.....       | 19     |
| Tabel 2. 2 Pemeriksaan SPMSQ .....              | 25     |
| Tabel 2. 3 Pemeriksaan MMSE .....               | 26     |
| Tabel 2. 4 Pemeriksaan Katz Index.....          | 28     |
| Tabel 2. 5 Pemeriksaan Skala Depresi .....      | 30     |
| Tabel 2. 6 pemeriksaan MFS .....                | 31     |
| Tabel 2. 7 Analisa Data.....                    | 32     |
| Tabel 2. 8 Intervensi Keperawatan.....          | 36     |
| Tabel 2. 9 Satuan Operasional Prosedur .....    | 49     |
| <br>Tabel 3. 1 Kebutuhan Nutrisi .....          | <br>57 |
| Tabel 3. 2 Pola Eliminasi .....                 | 58     |
| Tabel 3. 3 Pola Aktivitas Sehari-hari .....     | 58     |
| Tabel 3. 4 Personal Hygiene .....               | 59     |
| Tabel 3. 5 Pola Istirahat Tidur.....            | 59     |
| Tabel 3. 6 Hasil Pengkajian SPMSQ .....         | 65     |
| Tabel 3. 7 Hasil Pengkajian MMSE.....           | 66     |
| Tabel 3. 8 Hasil Pengkajian Katz Index.....     | 68     |
| Tabel 3. 9 Hasil Pengkajian Skala Depresi ..... | 70     |
| Tabel 3. 10 Hasil Pengkajian MFS .....          | 71     |
| Tabel 3. 11 Analisa Data.....                   | 72     |
| Tabel 3. 12 Intervensi Keperawatan.....         | 75     |
| Tabel 3. 13 Implementasi .....                  | 80     |
| Tabel 3. 14 Catatan Perkembangan.....           | 82     |
| Tabel 3. 15 Analisis <i>Review</i> Jurnal ..... | 117    |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Terjadinya gangguan pada otot merupakan salah satu masalah pada lansia. Menurunnya fungsi otot dapat menimbulkan berbagai masalah dengan kualitas hidup seseorang, seperti kehilangan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas karena takut jatuh, patah tulang, cedera kepala, dan kecelakaan karena risiko jatuh yang meningkat (Lenak *et al.*, 2024).

Seseorang dikatakan lansia (Lanjut Usia) apabila usianya telah mencapai 60 tahun keatas sebagaimana yang disebutkan pada Undang- undang nomor 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia. Lanjut usia sendiri bukan merupakan suatu penyakit, melainkan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan dimana ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap stres lingkungan (Ningrum & Chondro, 2020).

Umumnya usia di atas 60 tahun harus tinggal di rumah untuk menghindari risiko yang tidak diinginkan dari luar. Namun namun hal ini memiliki dampak negatif bagi lansia, khususnya pada aktivitas fisik, lansia yang terlalu banyak duduk, nonton, membungkuk atau berbaring lebih dari 8 jam sehari, durasi tidur, cenderung menetap semakin kurang melakukan aktivitas fisik dan menyebabkan

penurunan kebugaran yang kemudian mempengaruhi kondisi fisik dan kualitas hidup (Rumlah, 2022).

Pada usia lanjut terjadi berbagai perubahan yang akan dialami oleh lansia. Secara garis besar perubahan yang terjadi pada lansia dibagi menjadi lima, yaitu perubahan fisik, kognitif, perubahan emosional, perubahan psikososial dan perubahan fungsi dan potensi seksual. Perubahan pada aspek fisik yang terjadi meliputi perubahan pada sistem panca indra, sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem saraf dan sistem reproduksi. sistem muskuloskeletal diantaranya akan mempengaruhi penurunan fleksibilitas, kekuatan otot, sendi, fungsi kartilago dan kepadatan tulang. Untuk mencegah terjadinya masalah pada sistem muskuloskeletal dan untuk menjaga kebugaran tubuh lainnya pada lansia serta meningkatkan kekuatan massa otot yaitu salah satunya dengan cara melakukan aktivitas fisik salah satunya dengan melakukan latihan beban progresif. Ada beberapa kasus yang mengalami penurunan kekuatan otot seperti sarcopenia, atrofi otot, stroke, penyakit cedera motoric, *osteoarthritis* (Widjayanti *et al.*, 2023).

Pada kasus di atas merupakan salah satu gangguan yang sering disebut dengan gangguan mobilitas fisik dalam dunia keperawatan, dimana gangguan mobilitas fisik ini keterbatasan dalam gerakan fisik pada satu atau lebih anggota tubuh secara mandiri sehingga dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot. Ini bisa berupa kesulitan dalam berjalan, berdiri, duduk, atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Sehingga dimana orang-orang yang mengalami penurunan kekuatan otot akan berdampak kepada kualitas hidupnya karena aktivitas sehari-harinya kurang

terpenuhi, maka dari itu dilakukan latihan untuk peningkatan kekuatan otot salah satunya dengan beban progresif untuk meningkatkan otot (Widjayanti *et al.*, 2023).

BPS (2023) menyatakan prevalensi gangguan mobilitas fisik pada lansia di Indonesia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta jiwa. Gangguan mobilitas fisik pada lansia ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk penyakit muskuloskeletal seperti *rheumatoid arthritis*, *osteoarthritis*, dan *osteoporosis*, serta perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal yang berkaitan dengan penuaan.

Dampak atau komplikasi yang sering terjadi dari gangguan mobilitas fisik yaitu dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak segera ditangani. Salah satu komplikasi yang paling umum adalah dekubitus atau luka tekan, yang terjadi akibat tekanan terus-menerus pada bagian tubuh tertentu, terutama pada pasien yang berada dalam posisi tidur dalam waktu lama. Selain itu, kurangnya pergerakan juga menyebabkan atrofi otot, yaitu penyusutan massa otot yang berujung pada penurunan kekuatan, keseimbangan, dan kemampuan fungsional tubuh. Imobilisasi yang berkepanjangan juga meningkatkan risiko terbentuknya trombosis vena dalam (DVT), yaitu pembekuan darah di pembuluh darah vena dalam, terutama di kaki, yang berpotensi menyebabkan emboli paru jika bekuan berpindah ke paru-paru. Di sisi lain, kurangnya ventilasi paru-paru akibat tidak aktif bergerak juga dapat menyebabkan pneumonia hipostatik, yaitu infeksi paru karena penumpukan cairan di saluran napas. Sehingga untuk meminimalisir komplikasi tersebut maka dilakukan latihan beban progresif untuk mengatasi gangguan mobilitas fisik (Potter, 2021).

Latihan beban progresif adalah jenis latihan kekuatan di mana beban yang digunakan meningkat secara bertahap seiring dengan peningkatan kekuatan dan kemampuan otot. Tujuan utamanya adalah merangsang adaptasi otot sehingga terjadi peningkatan massa otot dan kekuatan. Mekanisme kerja otot terhadap latihan beban ini antara lain melalui adaptasi neuromuskuler, hipertrofi otot, peningkatan sintesis protein dan perbaikan fungsi metabolik. Latihan beban progresif meningkatkan rekrutmen unit motorik dan sinkronisasi antara serat otot, yang berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan otot. Latihan beban progresif dapat dilakukan dengan latihan menggunakan *resistance exercise: elastic band* dan menggunakan latihan angkat beban dengan berat beban yang bertahap (Susilawati *et al.*, 2024). Latihan *resistance band* dapat membantu memperkuat otot pada lansia, dimana saat memasuki usia lanjut banyak lansia yang mengalami gangguan neuromuskular dan gangguan musculoskeletal dengan melakukan latihan *resistance band* dapat meningkatkan kekuatan otot terutama otot ekstremitas bawah, sehingga mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan kemandirian pada lansia tersebut (Santoso & Kristianto, 2020).

## **1.2 Tujuan**

### **1.2.1 Tujuan umum**

Agar memperoleh pengalaman secara nyata dalam menganalisa asuhan keperawatan terhadap pencegahan dan peningkatan kekuatan otot bagi lansia penderita penurunan kekuatan otot dengan aktivitas fisik latihan beban progresif menggunakan *elastic band*.

### 1.2.2 Tujuan khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada Tn. A dengan penurunan kekuatan otot
- b. Mampu menegakan diagnosis keperawatan dari hasil temuan pengkajian pada Tn. A
- c. Mampu menyusun intervensi dari tiap – tiap diagnosis yang telah dibuat pada Tn. A
- d. Melaksanakan implementasi terhadap intervensi yang telah direncanakan kepada Tn. A
- e. Mampu melaksanakan evaluasi dari implementasi yang telah dilakukan pada Tn. A
- f. Mampu menganalisa antara teori dan praktik terkait asuhan keperawatan yang diberikan pada Tn. A berbasis *evidence based practice*
- g. Mampu mendokumentasikan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada Tn. A

### 1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas *resistance band: elastic band* dalam meningkatkan mobilitas Tn. A?

### 1.4 Manfaat

#### a. Bagi Penderita

Diharapkan dapat menggunakan terapi aktivitas fisik latihan beban progresif sebagai pengobatan non farmakologi pada lansia yang murah, mudah, praktis dalam meningkatkan kekuatan massa otot.

**b. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan bagi mahasiswa khususnya peneliti selanjutnya agar dapat mengaplikasikan tindakan pemberian terapi aktivitas fisik latihan beban progresif sebagai pengobatan non farmakologi pada lansia penderita penurunan massa otot / penurunan kekuatan otot.

**c. Bagi Praktik Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rekomendasi dalam menyusun standar prosedur (SOP) intervensi penderita Penurunan massa otot / penurunan kekuatan otot dan sebagai panduan intervensi non-farmakologis di panti werdha.

**d. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat menjadi referensi, bahan bacaan di perpustakaan STIKES Karsa Husada Garut, dan digunakan bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan dibidang kesehatan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Lansia**

##### **2.1.1 Definisi**

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Nugroho, 2023). Menurut organisasi Kesehatan dunia, WHO (*World Health Organization*) seorang disebut lansia jika berumur 60-70 tahun ke atas. Berdasarkan definisi lansia secara umum, yaitu seseorang dapat dikatakan lanjut usia apabila usianya telah mencapai 60 tahun keatas (Ratnawati *et al.*, 2019).

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas baik pria ataupun wanita yang masih aktif dalam beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang telah tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya. Lanjut usia didefinisikan sebagai orang telah tua yang menunjukkan ciri fisik seperti kerutan kulit, hilangnya gigi, dan rambut beruban. Dalam hidup bermasyarakat tidak bisa lagi dapat melaksanakan fungsi peran sebagai orang dewasa, seperti halnya pria yang tidak lagi terikat dalam kegiatan ekonomi produktif, dan untuk wanita tidak dapat memenuhi tugas yang terkait dalam rumah tangga (Listyorini, *et al* 2024).

Dalam Minarti (2024), batas-batasan umur yang mencakup batas umur usia lanjut dari waktu ke waktu berbeda antara lain sebagai berikut:

1. Usia pertengahan (*middle age*) ialah 45-59 tahun
2. Lanjut usia (*elderly*) ialah 60-74 tahun
3. Lanjut usia tua (*old*) ialah 75-90 tahun
4. Usia sangat tua (*very old*) ialah di atas 90 tahun

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan usia lanjut 2016-2019, menyebutkan bahwa penggolongan usia lanjut terdiri dari:

1. Pra usia lanjut 45-59 tahun, usia lanjut 60-69 tahun.
2. Lanjut usia risiko tinggi, lansia  $>70$  tahun atau usia  $\geq 60$  tahun dengan masalah Kesehatan.

### **2.1.2 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia**

Perubahan yang terjadi pada lanjut usia menurut Ratnawati (2019), penyakit degeneratif adalah istilah medis untuk menjelaskan suatu penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel dalam tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk.

#### **a. Perubahan fisik**

- 1) Sel saat seseorang memasuki usia lanjut keadaan sel dalam tubuh akan berubah, seperti jumlahnya yang menurun, ukuran lebih besar sehingga mekanisme perbaikan sel akan terganggu dan proposi protein di otak, otot, ginjal, darah.

- 2) Sistem persyarafan, keadaan sistem persyarafan pada lansia akan mengalami perubahan, seperti mengecilnya syaraf panca indra. Pada indra pendengaran seperti hilangnya kemampuan pendengaran pada telinga, pada indra penglihatan akan terjadi seperti kekeruhan kornea, hilangnya daya akomodasi dan menurunnya lapang pandang. Pada indra peraba akan terjadi seperti respon terhadap nyeri menurun dan kelenjer keringat berkurang. Pada indra pembau akan terjadinya seperti menurunnya kekuatan otot pernapasan, sehingga kemampuan membau juga berkurang.
- 3) Sistem gastrointestinal, pada lansia akan terjadi menurunnya selera makan, seringnya terjadi konstipasi, menurunnya produksi air liur (saliva) dan era peristaltik usus juga menurun.
- 4) Sistem genitourinaria, pada lansia ginjal akan mengalami pengecilan sehingga aliran darah ke ginjal menurun.
- 5) Sistem musculoskeletal, kehilangan cairan pada tulang dan sekmakin rapuh, keadaan tubuh akan lebih pendek, persendian kaku dan tendon mengerut, serta terdapat penurunan kekuatan otot.
- 6) Sistem kardiovaskuler, pada lansia jantung akan mengalami pompa darah yang menurun, ukuran jantung secara keseluruhan menurun dengan tidanya penyakit klinis, denyut jantung menurun, katup jantung pada lansia akan lebih tebal dan kaku akibat dari akumulasi lipid. Tekanan darah sistolik meningkat pada lansia karena hilangnya distensibilitas arteri. Tekanan darah diastolik tetap sama atau meningkat.

## b. Perubahan Psikologis

Sebagian orang yang akan mengalami hal ini dikarenakan berbagai masalah hidup ataupun yang kali ini dikarenakan umur seperti:

- 1) Kesepian, terjadi pada saat pasangan hidup atau teman dekat meninggal terutama jika lansia mengalami penurunan kesehatan, seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama pendengaran.
- 2) Gangguan cemas, dibagi dalam beberapa golongan: fobia, panik, gangguan cemas umum, gangguan stress setelah trauma dan gangguan obsesif kompulsif, gangguan-gangguan tersebut merupakan kelanjutan dari dewasa muda dan berhubungan dengan sekunder akibat penyakit medis, depresi, efek samping obat, atau gejala penghentian mendadak dari suatu obat.
- 3) Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari. Berdasarkan dugaan etiologinya, gangguan tidur dibagi menjadi empat kelompok yaitu, gangguan tidur primer, gangguan tidur akibat gangguan mental lain, gangguan tidur akibat kondisi medik umum, dan gangguan tidur yang diinduksi oleh zat.

c. Perubahan kognitif

Banyak lansia mengalami perubahan kognitif, tidak hanya lansia biasanya anak- anak muda juga pernah mengalaminya seperti: *Memory* (Daya ingat).

d. Perubahan intelektual

Akibat proses penuaan juga akan terjadi kemunduran pada kemampuan otak seperti perubahan *intelegenita quantion* (IQ) yaitu fungsi otak kanan mengalami penurunan sehingga lansia akan mengalami penurunan sehingga lansia akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi nonverbal, pemecahan masalah, konsentrasi dan kesulitan mengenal wajah seseorang. Perubahan yang lain adalah perubahan ingatan, karena penurunan kemampuan otak maka seorang lansia akan kesulitan untuk menerima rangsangan yang diberikan kepadanya sehingga kemampuan untuk mengingat pada lansia juga menurun.

e. Perubahan Keagamaan

Pada umumnya lansia akan semakin teratur dalam kehidupan keagamaannya, hal tersebut bersangkutan dengan keadaan lansia yang akan meninggalkan kehidupan dunia.

### 2.1.3 Fisiologi Pada Lansia

Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berkelanjutan) secara alamiah yang dimulai sejak manusia lahir sampai udzur/tua. Pada usia lanjut ini biasanya seseorang akan mengalami kehilangan jaringan otot, susunan syaraf dan jaringan lain sehingga tubuh akan "mati" sedikit demi sedikit. Secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah sosial ekonomi, mental, maupun fisik biologik.

Proses penuaan adalah normal, berlangsung secara terus menerus secara alamiah. Dimulai sejak manusia lahir bahkan sebelumnya dan umunya dialami seluruh makhluk hidup. Menua merupakan proses penurunan fungsi struktural tubuh yang diikuti penurunan daya tahan tubuh. Setiap orang akan mengalami masa tua, akan tetapi penuaan pada tiap seseorang berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut dapat berupa faktor herediter, nutrisi, stress, status kesehatan dan lain-lain (Stanley, 2020).

#### **2.1.4 Masalah Kesehatan Pada Lansia**

Semakin bertambahnya usia tubuh menjadi semakin rentan mengalami gangguan Kesehatan dikarenakan menurunnya fungsi-fungsi organ. Ada beberapa masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia meliputi (Widayanti, 2023):

a. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah melebihi batas normal, Sistolik seseorang lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah Diastoliknya lebih dari 90 mmHg.

b. Diabetes Militus

Diabetes Mellitus (DM) atau kencing manis merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan tingginya gula darah lebih dari 200 mg/dl akibat kerusakan sel beta pankreas (pabrik yang memproduksi insulin).

c. Penyakit Sendi (Arthritis)

Arthritis merupakan penyakit Autoimun yang mengakibatkan kerusakan sendi dan kecacatan serta memerlukan pengobatan dan kontrol jangka panjang.

d. Stroke

Stroke adalah penyakit yang terjadi akibat suplai oksigen dan nutrisi ke otak terganggu atau berkurang karena pembuluh darah tersumbat atau pecah.

e. Penyakit Paru-paru Obstruktif Kronis (PPOK)

Penyakit paru-paru obstruktif kronis adalah penyakit paru kronik (menahun) yang ditandai oleh hambatan aliran udara di saluran nafas, semakin lama semakin memburuk dan tidak sepenuhnya dapat kembali normal.

f. Depresi

Depresi adalah gangguan suasana hati (*mood*) yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, rasa tidak peduli dan perasaan tertekan yang berlebihan secara terus-menerus selama kurun waktu lebih dari 2 minggu.

### 2.1.5 Tipe Lansia

Beberapa tipe pada lansia bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya. Tipe tersebut yaitu sebagai berikut (Widayanti, 2023):

a. Tipe Arif Bijaksana

Kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, mengikuti aktivitas keagamaan sesuai dengan agama yang dianut, dan menjadi panutan bagi orang-orang disekitarnya.

b. Tipe Mandiri

Mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman, dan memenuhi undangan.

c. Tipe Tidak Puas

Konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengkritik, pemilih, dan banyak menuntut.

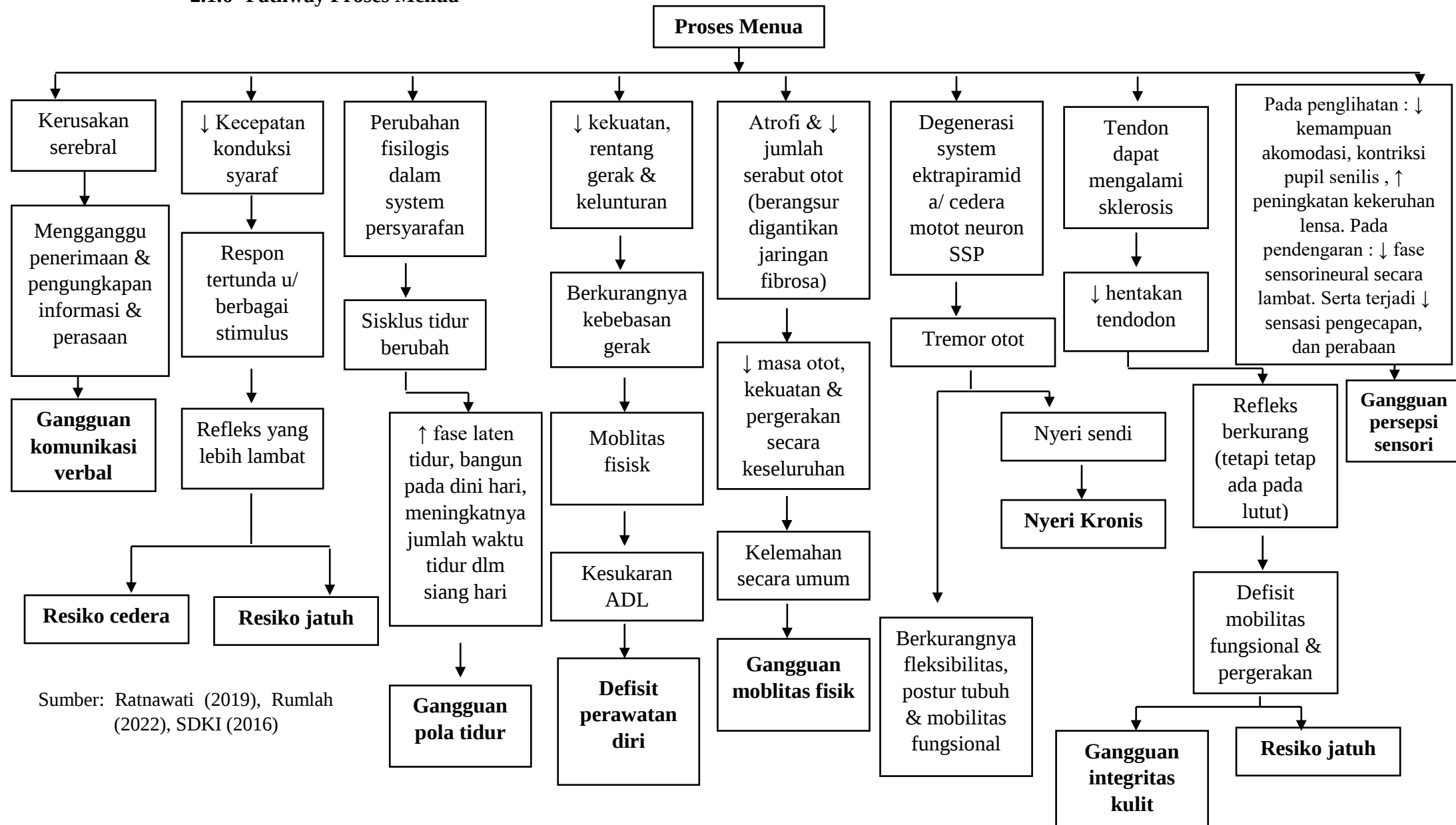
d. Tipe Pasrah

Menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama, dan melakukan pekerjaan apa saja.

e. Tipe Bingung

Kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif, dan acuh tak acuh.

### 2.1.6 Pathway Proses Menua



## 2.2 Konsep Dasar Kekuatan Otot

### 2.2.1 Definisi

Kekuatan otot adalah tenaga yang dikeluarkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi pada saat menahan beban maksimal. Secara umum kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban atau tahanan. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan neuromuskular untuk menahan beban luar dan beban dalam. Sedangkan secara mekanis, kekuatan otot didefinisikan sebagai kerja maksimal yang dihasilkan otot atau sekelompok otot (Adolph, 2020).

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan gaya maksimal dalam satu kali kontraksi, atau kemampuan untuk mengatasi suatu tahanan atau beban. Kekuatan otot adalah komponen penting dalam kebugaran fisik dan sangat penting untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk olahraga dan gerakan fungsional ( Anggraini *et al*, 2023).

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam menahan beban, berkontraksi dan menghasilkan gaya.

### 2.2.2 Mekanisme Umum Kontraksi Kekuatan Otot

Impuls saraf berasal dari otak, merambat ke neuron motorik dan merangsang serabut otot pada neuromuscular *junction* (tempat hubungan sel saraf dengan otot). Ketika serabut otot dirangsang untuk berkontraksi, miofilamen bergeser (*overlap*) satu dengan yang lain menyebabkan sarkomer memendek. Bila sebuah otot berkontraksi, timbul suatu kerja dan energi yang diperlukan. Sejumlah besar adenosine trifosfat (ATP) dipecah membentuk adenosine difosfat (ADP) selama

proses kontraksi. Semakin besar jumlah kerja yang dilakukan oleh otot, semakin besar jumlah ATP yang dipecahkan, yang disebut efek fenn. Sumber energi sebenarnya yang digunakan untuk kontraksi otot adalah ATP yang merupakan suatu rantai penghubung yang esensial antara fungsi penggunaan energi dan fungsi penghasil energi di tubuh. Proses gerak diawali dengan adanya rangsangan proses gerak ini, dapat terjadi apabila potensial aksi mencapai nilai ambang, tahapan-tahapan timbul dan berakhirnya kontraksi otot yaitu:

- a. Suatu potensial aksi berjalan disepanjang saraf motorik sampai ke ujungnya pada serabut otot.
- b. Disetiap ujung, saraf menyekresi substansi neurotransmitter, yaitu asetilkolin dalam jumlah yang sedikit.
- c. Asetilkolin bekerja pada membran serabut otot untuk membuka banyak kanal bergerbang asetilkolin melalui molekul-molekul protein yang terapung pada membran.
- d. Terbukanya kanal bergerbang asetilkolin, memungkinkan sejumlah besar ion natrium berdifusi ke bagian dalam membrane serabut otot. Peristiwa ini akan menimbulkan suatu potensial aksi membran.
- e. Potensial aksi akan berjalan disepanjang membrane serabut otot dengan cara yang sama seperti potensial aksi berjalan disepanjang membran serabut saraf.
- f. Potensial aksi akan menimbulkan depolarisasi membran otot, dan banyak aliran listrik potensial aksi menyebabkan retikulum sarkoplasma melepaskan sejumlah besar ion kalsium, yang telah tersimpan didalam retikulum.

- g. Ion-ion kalsium menimbulkan kekuatan menarik antara filament aktin dan miosin, yang menyebabkan kedua filament tersebut bergeser satu sama lain, dan menghasilkan proses kontraksi.
- h. Setelah kurang dari satu detik, ion kalsium dipompa kembali kedalam retikulum sarkoplasma oleh pompa membrane  $\text{Ca}^{++}$ , dan ion-ion ini tetap disimpan dalam retikulum sampai potensial aksi otot yang baru datang lagi, pengeluaran ion kalsium dari myofibril akan menyebabkan kontraksi otot terhenti.

Penurunan kekuatan otot pada lansia terjadi melalui proses yang disebut sarkopenia, yaitu hilangnya massa dan fungsi otot akibat penuaan. Proses ini meliputi penurunan jumlah dan ukuran serat otot, perubahan pada sistem saraf yang mengurangi aktivasi otot, penurunan sintesis protein otot, peningkatan pemecahan protein, perubahan hormonal seperti berkurangnya hormon anabolik, adanya inflamasi kronis ringan, serta menurunnya aktivitas fisik. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi sehingga menyebabkan melemahnya otot dan penurunan kemampuan fungsional pada lansia (Apriyanto, 2020).

### **2.2.3 Karakteristik Fungsional Otot**

Saryono, (2020) menyatakan karakteristik fungsional otot terdiri dari :

- a. Eksitabilitas atau iritabilitas; kemampuan otot untuk berespon terhadap stimulus
- b. Kontraktilitas; kemampuan otot untuk memendek secara paksa
- c. Ekstensibilitas; serabut otot dapat direganggangkan
- d. Elastisitas; kembalinya otot ke panjang normal setelah memendek.

#### 2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot

Arkan (2022) menyatakan kekuatan otot seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor penentu, faktor penentu tersebut antara lain:

- a. Besar kecilnya potongan melintang otot (potong morfologis yang tergantung dari proses hipertrofi otot).
- b. Jumlah fibril otot yang turut bekerja dalam melawan beban, makin banyak fibril otot yang bekerja berarti kekuatan bertambah besar.
- c. Tergantung besar kecilnya rangka tubuh, makin besar skelet makin besar kekuatan.
- d. Inervasi otot baik pusat maupun perifer.
- e. Kekutan zat kimia dalam otot (glikogen, ATP).
- f. Keadaan tonus otot saat istirahat. Tonus makin rendah (rileks) berarti kekuatan otot tersebut pada saat bekerja semakin besar.
- g. Umur, Sampai usia pubertas kecepatan perkembangan kekuatan otot pria sama dengan wanita. Baik pria maupun wanita mencapai puncak pada usia kurang 25 tahun, kemudian menurun 65% - 70% pada usia 65 tahun.
- h. Jenis kelamin juga menentukan baik dan tidaknya kekutan otot Perbedaan kekuatan otot pada pria dan wanita (rata – rata kekuatan wanita 2/3 dari pria) disebabkan karena ada perbedaan otot dalam tubuh.

#### 2.2.5 Pemeriksaan Kekuatan Otot

Untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam mengkontraksikan otot, maka dapat melakukan pemeriksaan *Manual Muscle Testing* (MMT) :

**Tabel 2. 1**  
**Pemeriksaan Kekuatan Otot**

| Nilai | Kriteria | Keterangan                                                                                                                                |
|-------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0     | zero     | Tidak ada kontraksi yang bisa dirasakan/tidak ada kontraksi otot                                                                          |
| 1     | Truce    | Kontraksi otot yang terjadi hanya berupa perubahan dari tonus otot yang dapat diketahui dengan palpasi dan tidak dapat menggerakkan sendi |
| 2     | Poor     | Otot hanya mampu menggerakkan persendian tetapi kekuatannya tidak dapat melawan gravitasi                                                 |
| 3     | Fair     | Dapat menggerakkan sendi, gerakan penuh melawan gravitasi, tetapi tidak dapat melawan tahanan                                             |
| 4     | Good     | Gerakan penuh melawan gravitasi dan tahanan sedang                                                                                        |
| 5     | Normal   | Gerakan penuh melawan gravitasi dan tahanan (kekuatan otot normal)                                                                        |

(Roman *et al*, 2022)

### 2.2.6 Latihan Yang Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot

Ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot menurut (Patricia, 2021):

#### a. Terapi Cermin

Terapi yang mengandalkan pembayangan motorik dimana cermin akan memberikan stimulasi visual cenderung ditiru seperti cermin oleh bagian tubuh yang mengalami gangguan.

#### b. Akupresure

Terapi akupresure merupakan metode non invasif berupa penekanan pada titik akupuntur tanpa menggunakan jarum, biasanya hanya menggunakan jari atau benda tertentu yang dapat memberikan efek penekanan.

### c. Rehabilitasi Fisioterapi

Manfaat dari rehabilitasi fisioterapi yaitu dapat menurunkan nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan aktivitas fungsional pada kasus post operasi transfer tendon.

### d. Latihan ROM

Latihan ROM dapat mencegah berbagai komplikasi seperti nyeri karena tekanan, kontraktur, tromboflebitis, decubitus sehingga mobilisasi dini penting dilakukan secara rutin dan kontinyu.

### e. *Resistance Exercise: Elastic Band*

*Resistance exercise: elastic band* merupakan salah satu alat kebugaran yang paling efektif dan portabel untuk latihan kekuatan otot, pembentukan tubuh, dan pengencangan tubuh.

Namun yang akan dibahas pada studi kasus ini adalah bagaimana pengaruh latihan *Resistance Band: elastic band* terhadap peningkatan kekuatan otot pada pasien lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot.

## 2.3 Konsep Asuhan Keperawatan

### 2.3.1 Pengkajian

#### a. Identitas

Berisi nama, jenis kelamin, umur, agama, status perkawinan, pendidikan, pekerjaan dan alamat klien

b. Riwayat Kesehatan Lansia

1) Riwayat Penyakit Sekarang

- Penyakit yang diderita saat ini dan gejalanya (misal: hipertensi, diabetes, stroke, dll.)
- Pengobatan yang sedang dijalani dan respons pasien terhadap pengobatan.

2) Riwayat penyakit dahulu

Riwayat penyakit sebelumnya yang relevan (misal: penyakit jantung, stroke, gangguan pernapasan, dsb.

3) Riwayat alergi

Alergi obat, makanan, atau lingkungan.

4) Riwayat keluarga

Riwayat penyakit dalam keluarga yang relevan seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, kanker, dll.

5) Riwayat kebiasaan

Pola makan, kebiasaan tidur, olahraga, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol. Penggunaan obat-obatan (obat resep dan bebas), serta kepatuhan terhadap regimen pengobatan.

c. Penilaian lingkungan

- 1) Keamanan Rumah: Apakah lingkungan rumah aman dari potensi kecelakaan (seperti tangga yang licin, kurangnya pegangan, dan lain-lain
- 2) Kenyamanan: Kondisi rumah yang mendukung kenyamanan lansia, seperti ventilasi yang baik, suhu ruangan, dan kenyamanan tempat tidur.

d. Pemeriksaan fisik

1) Inspeksi umum

Kesadaran: Pemeriksaan tingkat kesadaran pasien, apakah pasien terjaga, bingung, atau tidak sadar.

Tanda- tanda vital: tekanan darah, nadi, respirasi, suhu, dan saturasi oksigen.

2) Pemeriksaan *Head to Toe*

a) Kepala dan leher

- Kepala: Pemeriksaan bentuk kepala, benjolan, atau pembengkakan.
- Mata: Pemeriksaan ketajaman penglihatan, kelainan seperti katarak atau glaukoma.
- Telinga: Pemeriksaan gangguan pendengaran atau infeksi telinga.
- Mulut dan Gigi: Pemeriksaan kondisi gigi dan gusi, adanya sariawan, pembusukan, atau masalah lainnya.
- Leher: Pemeriksaan kelenjar tiroid, pembesaran kelenjar getah bening

b) Paru-paru dan jantung

- Dada: Inspeksi dan palpasi dada, auskultasi jantung dan paru untuk mendengarkan adanya murmur jantung, suara napas abnormal (*ronki, wheezing*).
- Sistem pernafasan: Pemeriksaan kesulitan bernafas, batuk, atau sesak napas.

c) Abdomen

Perut: Inspeksi, palpasi, dan perkusi untuk mendeteksi pembengkakan, nyeri, atau pembesaran organ (hati, limpa).

d) Ekstremitas

- Tangan dan Kaki: Pemeriksaan adanya deformitas, pembengkakan, atau kelainan pada sendi.
- Edema: Periksa adanya pembengkakan pada tungkai bawah atau bagian tubuh lainnya.
- Sirkulasi: Pemeriksaan nadi perifer dan warna kulit untuk mendeteksi adanya gangguan sirkulasi.
- Kekuatan Otot: Pemeriksaan kekuatan otot, tremor, atau kelemahan otot.

e) kulit:

- Warna Kulit: Periksa adanya pucat, sianosis, atau hiperemia
- Lesi atau Luka: Pemeriksaan adanya luka atau gangguan kulit lainnya, seperti luka dekubitus

e. Pemeriksaan status mental:

- 1) *Cognitive Function*: Penilaian terhadap orientasi (waktu, tempat, orang), memori, kemampuan berpikir, dan kemampuan pengambilan keputusan.
- 2) Mood dan Perilaku: Penilaian terhadap kondisi emosional, kecemasan, depresi, atau gangguan tidur.

f. Aktivitas dan peran lansia

- 1) Kemandirian: Kemampuan lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari seperti mandi, makan, berpakaian, dan aktivitas lainnya.
- 2) Mobilitas: Kemampuan berjalan, berpindah tempat, dan melakukan aktivitas fisik lainnya.
- 3) Partisipasi Sosial: Interaksi sosial lansia dengan keluarga, teman, dan masyarakat sekitar.
- 4) Dukungan Sosial: Keluarga atau teman yang memberikan dukungan emosional dan praktis

g. Pola Kesehatan fungsional

- 1) Pemeliharaan Kesehatan
- 2) Pola persepsi kognitif
- 3) Pola konsep diri
- 4) Pola peran dan hubungan
- 5) Pola pertahanan diri atau koping
- 6) Pola keyakinan dan nilai

h. Pengkajian Fungsi Kognitif SPMSQ (*Short Portable Mental Status Questioner*)

SPMSQ adalah tes kognitif yang digunakan untuk menilai gangguan kognitif pada lansia. Berikut adalah beberapa pertanyaan yang umumnya digunakan dalam SPMSQ :

**Tabel 2. 2**  
**Pemeriksaan SPMSQ**

| No. | Item Pertanyaan                                                           | Benar | Salah |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1   | Jam berapa sekarang ?<br>Jawab :                                          |       |       |
| 2   | Tahun berapa sekarang ?<br>Jawab :                                        |       |       |
| 3   | Kapan Bapak/Ibu lahir?<br>Jawab :                                         |       |       |
| 4   | Berapa umur Bapak/Ibu sekarang ?<br>Jawab :                               |       |       |
| 5   | Dimana alamat Bapak/Ibu sekarang ?<br>Jawab :                             |       |       |
| 6   | Berapa jumlah anggota keluarga yang tinggal bersama Bapak/Ibu?<br>Jawab : |       |       |
| 7   | Siapa nama anggota keluarga yang tinggal bersama Bapak/Ibu ?<br>Jawab :   |       |       |
| 8   | Tahun berapa Hari Kemerdekaan Indonesia ?<br>Jawab :                      |       |       |
| 9   | Siapa nama Presiden Republik Indonesia sekarang ?<br>Jawab :              |       |       |
| 10  | Coba hitung terbalik dari angka 20 ke 1 ?<br>Jawab :                      |       |       |
|     | <b>JUMLAH</b>                                                             |       |       |

Analisis Hasil :

Skore salah 0-2 : fungsi intelektual utuh

Skore salah 3-4 : kerusakan intelektual ringan

Skore salah 5-7 : kerusakan intelektual sedang

Skore salah 8-10 : kerusakan intelektual berat

i. Pengkajian MMSE (Mini Mental State Examination)

MMSE adalah instrumen yang digunakan untuk menilai fungsi kognitif lansia dan mendeteksi kemungkinan demensia. Beberapa aspek yang dinilai dalam MMSE meliputi:

**Tabel 2. 3**  
**Pemeriksaan MMSE**

| No. | ITEM PENILAIAN                                           | BENAR<br>( 1 ) | SALAH<br>( 0 ) |
|-----|----------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 1   | ORIENTASI                                                |                |                |
|     | 1. Tahun berapa sekarang?                                |                |                |
|     | 2. Musim apa sekarang ?                                  |                |                |
|     | 3. Tanggal berapa sekarang ?                             |                |                |
|     | 4. Hari apa sekarang ?                                   |                |                |
|     | 5. Bulan apa sekarang ?                                  |                |                |
|     | 6. Dinegara mana anda tinggal ?                          |                |                |
|     | 7. Di Provinsi mana anda tinggal ?                       |                |                |
|     | 8. Di kabupaten mana anda tinggal ?                      |                |                |
|     | 9. Di kecamatan mana anda tinggal ?                      |                |                |
|     | 10. Di desa mana anda tinggal ?                          |                |                |
| 2   | REGISTRASI                                               |                |                |
|     | Minta klien menyebutkan tiga obyek                       |                |                |
|     | 11.                                                      |                |                |
|     | 12.                                                      |                |                |
|     | 13.                                                      |                |                |
| 3   | PERHATIAN DAN KALKULASI                                  |                |                |
|     | Minta klien mengeja 5 kata dari belakang, misal” BAPAK “ |                |                |
|     | 14. K                                                    |                |                |
|     | 15. A                                                    |                |                |
|     | 16. P                                                    |                |                |

|   |                                                                  |  |  |
|---|------------------------------------------------------------------|--|--|
|   | 17. A                                                            |  |  |
|   | 18. B                                                            |  |  |
| 4 | MENGINGAT                                                        |  |  |
|   | Minta klien untuk mengulang 3 obyek<br>Diatas                    |  |  |
|   | 19.                                                              |  |  |
|   | 20.                                                              |  |  |
|   | 21.                                                              |  |  |
| 5 | BAHASA                                                           |  |  |
|   | a. Penamaan                                                      |  |  |
|   | Tunjukkan 2 benda minta klien<br>menyebutkan :                   |  |  |
|   | 22. Jam tangan                                                   |  |  |
|   | 23. Pensil                                                       |  |  |
|   | b. Pengulangan<br>Minta klien mengulangi tiga<br>kalimat berikut |  |  |
|   | 24. “Tak ada jika, dan, atau tetapi “                            |  |  |
|   | c. Perintah tiga langkah                                         |  |  |
|   | 25. Ambil kertas !                                               |  |  |
|   | 26. Lipat dua !                                                  |  |  |
|   | 27. Taruh dilantai !                                             |  |  |
|   | d. Turuti hal berikut                                            |  |  |
|   | 28. Tutup mata                                                   |  |  |
|   | 29. Tulis satu kalimat                                           |  |  |
|   | 30. Salin gambar                                                 |  |  |
|   | JUMLAH                                                           |  |  |

Analisis hasil :

Nilai 30 : normal

Nilai > 27 : aspek kognitif dari mental baik

Nilai 18-22 : kerusakan aspek fungsi mental sedang

Nilai <21 : kerusakan aspek fungsi mental berat

j. Pengkajian Indeks Kemandirian (*Katz Index*)

Katz Index digunakan untuk menilai tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berikut adalah 6 aspek yang dinilai:

**Tabel 2. 4**  
**Pemeriksaan Katz Index**

| No | Aktivitas                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mandiri | Bergantung |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| 1  | <b>Mandi</b><br><b>Mandiri :</b><br>Bantuan hanya pada satu bagian mandi ( seperti punggung atau ekstremitas yang tidak mampu ) atau mandi sendiri sepenuhnya<br><b>Bergantung :</b><br>Bantuan mandi lebih dari satu bagian tubuh, bantuan masuk dan keluar dari bak mandi, serta tidak mandi sendiri |         |            |
| 2  | <b>Berpakaian</b><br><b>Mandiri :</b><br>Mengambil baju dari lemari, memakai pakaian, melepaskan pakaian, mengancingi/mengikat pakaian.<br><b>Bergantung :</b><br>Tidak dapat memakai baju sendiri atau hanya sebagian                                                                                 |         |            |
| 3  | <b>Ke Kamar Kecil</b><br><b>Mandiri :</b><br>Masuk dan keluar dari kamar kecil kemudian membersihkan genetalia sendiri<br><b>Bergantung :</b><br>Menerima bantuan untuk masuk ke kamar kecil dan menggunakan pispot                                                                                    |         |            |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 4  | <p>Berpindah</p> <p>Mandiri :</p> <p>Berpindah ke dan dari tempat tidur untuk duduk, bangkit dari kursi sendiri</p> <p>Bergantung :</p> <p>Bantuan dalam naik atau turun dari tempat tidur atau kursi, tidak melakukan satu, atau lebih perpindahan</p> |  |  |
| 5. | <p>Kontinen</p> <p>Mandiri :</p> <p>BAK dan BAB seluruhnya dikontrol sendiri</p> <p>Bergantung :</p> <p>Inkontinensia parsial atau total; penggunaan kateter, pispot, enema dan pembalut ( pampers )</p>                                                |  |  |
| 6  | <p>Makan</p> <p>Mandiri :</p> <p>Mengambil makanan dari piring dan menyuapinya sendiri</p> <p>Bergantung :</p> <p>Bantuan dalam hal mengambil makanan dari piring dan menyuapinya, tidak makan sama sekali, dan makan parenteral ( NGT )</p>            |  |  |

**Analisis Hasil :**

Nilai A : Kemandirian dalam hal makan, kontinen ( BAK/BAB ), berpindah, kamar kecil, mandi dan berpakaian.

Nilai B : Kemandirian dalam semua hal kecuali satu dari fungsi tersebut

Nilai C : Kemandirian dalam semua hal, kecuali mandi dan satu fungsi tambahan

Nilai D : Kemandirian dalam semua hal, kecuali mandi, berpakaian,

dan satu fungsi tambahan

Nilai E : Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian,  
ke kamar kecil, dan satu fungsi tambahan.

Nilai F : Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian,  
ke kamar kecil, berpindah dan satu fungsi tambahan

Nilai G : Ketergantungan pada keenam fungsi tersebut

#### 1. Pemeriksaan Skala Depresi

**Tabel 2. 5**  
**Pemeriksaan Skala Depresi**

| No | Pertanyaan                                                                                            | Jawaban |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 1  | Apakah Anda Sebenarnya Puas Dengan Kehidupan Anda?                                                    | Tidak   |    |
| 2  | Apakah Anda Telah Meninggalkan Banyak Kegiatan dan Minat/<br>Kesenangan Anda                          |         | Ya |
| 3  | Apakah Anda Merasa Kehidupan Anda Kosong?                                                             |         | Ya |
| 4  | Apakah Anda Sering Merasa Bosan?                                                                      |         | Ya |
| 5  | Apakah Anda Mempunyai Semangat Yang Baik Setiap Saat?                                                 | Tidak   |    |
| 6  | Apakah Anda Merasa Takut Sesuatu Yang Buruk Akan Terjadi Pada<br>Anda?                                |         | Ya |
| 7  | Apakah Anda Merasa Bahagia Untuk Sebagian Besar Hidup Anda?                                           | Tidak   |    |
| 8  | Apakah Anda Merasa Sering Tidak Berdaya?                                                              |         | Ya |
| 9  | Apakah Anda Lebih Sering Dirumah Daripada Pergi Keluar Dan<br>Mengerjakan Sesuatu Hal Yang Baru?      |         | Ya |
| 10 | Apakah Anda Merasa Mempunyai Banyak Masalah Dengan Daya<br>Ingat Anda Dibandingkan Kebanyakan Orang ? |         | Ya |
| 11 | Apakah Anda Pikir Bahwa Kehidupan Anda Sekarang<br>Menyenangkan?                                      | Tidak   |    |
| 12 | Apakah Anda Merasa Tidak Berharga Seperti Perasaan Anda Saat Ini?                                     |         | Ya |

|    |                                                                          |       |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| 13 | Apakah Anda Merasa Penuh Semangat?                                       | Tidak |    |
| 14 | Apakah Anda Merasa Bahwa Keadaan Anda Tidak Ada Harapan?                 |       | Ya |
| 15 | Apakah Anda Pikir Bahwa Orang Lain, Lebih Baik Keadaannya Daripada Anda? |       | Ya |

Hasil Analisis:

SETIAP JAWABAN YANG SESUAI MEMPUNYAI SKOR “1 “ ( SATU ) :

SKOR 5-9 : KEMUNGKINAN DEPRESI

SKOR 10 > : DEPRESI

m. Pemeriksaan Risiko Jatuh/ *Morse Faal Skala* (MFS)

**Tabel 2. 6**  
**Pemeriksaan MFS**

| No                                           | Pengkajian                                                          | Skala |    | Nilai |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|----|-------|
| 1                                            | Riwayat jatuh: apakah pasien pernah jatuh dalam 3 bulan terakhir?   | TIDAK | 0  | 0     |
|                                              |                                                                     | YA    | 25 |       |
| 2                                            | Diagnosa sekunder: apakah pasien memiliki lebih dari satu penyakit? | TIDAK | 0  | 15    |
|                                              |                                                                     | YA    | 15 |       |
| 3                                            | Alat Bantu jalan:                                                   |       |    | 15    |
|                                              | Bed rest/ dibantu perawat                                           |       | 0  |       |
|                                              | Kruk/tongkat/walker                                                 |       | 15 |       |
|                                              | Berpegangan pada benda-benda di sekitar                             |       | 30 |       |
| 4                                            | Terapi Intravena: apakah saat ini pasien terpasang infus?           | TIDAK | 0  | 0     |
|                                              |                                                                     | YA    | 20 |       |
| 5                                            | Gaya berjalan/ cara berpindah:                                      |       |    | 20    |
|                                              | Normal/ bed rest/ immobile (tidak dapat bergerak sendiri)           |       | 0  |       |
|                                              | Lemah (tidak bertenaga)                                             |       | 10 |       |
|                                              | Gangguan/tidak normal (pincang/ diseret)                            |       | 20 |       |
| 6                                            | Status Mental                                                       |       |    | 0     |
|                                              | Pasien menyadari kondisi dirinya                                    |       | 0  |       |
|                                              | Pasien mengalami keterbatasan daya ingat                            |       | 15 |       |
| <b>Total Nilai</b>                           |                                                                     |       |    | 40    |
| <b>Paraf &amp; Nama Petugas yang Menilai</b> |                                                                     |       |    |       |

Interpretasi hasil:

0-24: Tidak beresiko (perawatan dasar)

25-50: Resiko sedang (Pelaksanaan intervensi pencegahan jatuh standar)

≥51: Resiko tinggi (Pelaksanaan intervensi pencegahan jatuh risiko tinggi)

n. Analisa Data

**Tabel 2. 7**  
**Analisa Data**

| No | DATA                                                                                                                                                                                                                                                | ETIOLOGI                                                                                                                                                                                                                         | PROBLEM                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1. | <b>Data Mayor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengeluh sulit gerakan ekstremitas</li> <li>- Kekuatan otot menurun</li> <li>- Rentang gerak (ROM) menurun</li> </ul>                                                                    | Proses menua<br>↓<br>Atrofi & ↓ jumlah serabut otot (berangsur digantikan jaringan fibrosa)<br>↓<br>Menurunnya masa otot dan pergerakan secara keseluruhan<br>↓<br>Kelemahan secara umum<br>↓<br>Gangguan Mobilitas Fisik        | Gangguan mobilitas fisik (D.0054)  |
| 2. | <b>Data mayor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengeluh sulit tidur</li> <li>- Mengeluh sering terjaga</li> <li>- Mengeluh tidak puas tidur</li> <li>- Mengeluh pola tidur berubah</li> <li>- Mengeluh istirahat tidak cukup</li> </ul> | Proses menua<br>↓<br>Perubahan fisiologi dalam system persyarafan<br>↓<br>Siklus tidur berubah<br>↓<br>Meningkatnya fase laten tidur, pada dini hari, meningkatnya jmlh waktu tidur dalam siang hari<br>↓<br>Gangguan pola tidur | Gangguan pola tidur (D.0055)       |
| 3. | <b>Data Mayor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerusakan jaringan dan/ atau lapisan kulit</li> </ul>                                                                                                                                    | Proses menua<br>↓<br>Tendod dapat menjadi sclerosis<br>↓<br>Hentakan tendon<br>↓<br>Refleks berkurang                                                                                                                            | Gangguan integritas kulit (D.0129) |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                | <p>(tetapi tetap ada pada lutut)</p> <p>↓</p> <p>Defisit mobilitas fungsional &amp; pergerakan</p> <p>↓</p> <p>Gangguan integritas tulis</p>                                                                                                                        |                                     |
| 4. | <b>Data mayor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menolak melakukan perawatan diri</li> <li>- Tidak mampu mandi/mengenakan pakaian/makan/ke toilet/berhias secara mandiri</li> <li>- Minat melakukan perawatan diri kurang</li> </ul> | <p>Proses menua</p> <p>↓</p> <p>↓ kekuatan, rentang gerak &amp; kelenturan</p> <p>↓</p> <p>Berkurangnya kebebasan gerak</p> <p>↓</p> <p>Mobilitas terhambat</p> <p>↓</p> <p>Kesukaran makan, berdandan, toileting, mandi</p> <p>↓</p> <p>Defisit perawatan diri</p> | Defisit perawatan diri (D.0109)     |
| 5. | <b>Data Mayor :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak mampu berbicara atau mendengar</li> <li>- Menunjukkan respon tidak sesuai</li> </ul>                                                                                        | <p>Proses menua</p> <p>↓</p> <p>Kerusakan serebral</p> <p>↓</p> <p>Menengganggu penerimaan &amp; pengungkapan informasi &amp; perasaan</p> <p>↓</p> <p>Gangguan komunikasi</p> <p>↓</p> <p>Gangguan komunikasi verbal</p>                                           | Gangguan komunikasi verbal (D.0119) |
| 6. | <b>Data Mayor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengeluh nyeri</li> <li>- Merasa depresi (tertekan)</li> <li>- Tampak meringis</li> <li>- Gelisah</li> <li>- Tidak mampu menuntaskan aktivitas</li> </ul>                           | <p>Proses menua</p> <p>↓</p> <p>Degenerasi system ekstrapiramid a/ cedera motor neuron di SSP</p> <p>↓</p> <p>Tremor otot</p> <p>↓</p> <p>Nyeri sendi</p> <p>↓</p> <p>Nyeri kronis</p>                                                                              | Nyeri Kronis (D.0078)               |
| 7. | <b>Data Mayor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendengan suara bisikan atau melihat bayangan</li> </ul>                                                                                                                            | <p>Proses menua</p> <p>↓</p>                                                                                                                                                                                                                                        | Gangguan persepsi sensori (D.0085)  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasakan sesuatu melalui indera perabaan, penciuman, dan pengecapan</li> <li>- Distorsi sensori</li> <li>- Respons tidak sesuai</li> <li>- Bersikap seolah melihat, mendengar, mengecap, meraba, mencium sesuatu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Pada penglihatan : ↓ kemampuan akomodasi, kontriksi pupil senilis ,<br/>↑ peningkatan kekeruhan lensa.</p> <p>Pada pendengaran : ↓ fase sensorineural secara lambat. Serta terjadi ↓ sensasi pengecapan, dan perabaan</p> <p>↓<br/>↓ fungsi penglihatan, pendengaran, pengecapan dan penciuman</p> <p>↓<br/>Gangguan persepsi sensori</p> |                        |
| 8. | <p><b>Faktor Resiko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usia &gt; 65 tahun (pada dewasa) atau &lt; 2 tahun (pada anak)</li> <li>- Riwayat jatuh</li> <li>- Anggota gerak bawah prosthesis (buatan)</li> <li>- Penggunaan alat bantu jalan</li> <li>- Penurunan tingkat kesadaran</li> <li>- Perubahan fungsi kognitif</li> <li>- Lingkungan tidak aman (mis. Licin, gelap, lingkungan asing)</li> <li>- Kondisi pasca operasi</li> <li>- Hipotensi ortostatik</li> <li>- Perubahan kadar glukosa darah</li> <li>- Anemia</li> <li>- Kekuatan otot menurun</li> <li>- Gangguan pendengaran</li> <li>- Gangguan keseimbangan</li> <li>- Gangguan penglihatan (mis. Glaucoma, katarac, ablasio retina, neuritis optikus)</li> <li>- Neuropati</li> <li>- Efek agen farmakologis (mis. Alkohol, anestesi umum)</li> </ul> | <p>Proses menua</p> <p>↓</p> <p>Tendon dapat mengalami sclerosis</p> <p>↓</p> <p>Hentakan tendon</p> <p>↓</p> <p>Reflex berkurang (tetapi tetap ada pada lutut)</p> <p>↓</p> <p>Defisit mobilitas fungsional &amp; pergerakan</p> <p>↓</p> <p>Risiko jatuh</p>                                                                               | Risiko jatuh (D.0143)  |
| 9. | <p><b>Faktor Risiko Eksternal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terpapar patogen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Proses menua</p> <p>↓</p> <p>↓ kecepatan konduksi syaraf</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              | Risiko cedera (D.0136) |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terpapar zat kimia toksik</li> <li>- Terpapar agen nosokomial</li> <li>- Ketidaknyamanan Transportasi</li> </ul> <p><i>Internal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketidaknormalan profil darah</li> <li>- Perubahan orientasi afektif</li> <li>- Perubahan sensasi</li> <li>- Disfungsi autoimun</li> <li>- Disfungsi biokimia</li> <li>- Hipoksia jaringan</li> <li>- Kegagalan mekanisme pertahanan tubuh</li> <li>- Malnutrisi</li> <li>- Perubahan fungsi psikomotor</li> <li>- Perubahan fungsi kognitif</li> </ul> | <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Respon tertunda untuk berbagai stimulus</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Refleksi yang lebih lambat</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Risiko cedera</p> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 2.3.2 Diagnosis Keperawatan

1. Gangguan mobilitas fisik b.d penurunan kekuatan otot d.d :
2. Gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur
3. Gangguan integritas kulit b.d proses penuaan
4. Defisit perawatan diri b.d kekakuan sendi
5. Gangguan komunikasi verbal b.d gangguan pendengaran
6. Nyeri kronis b.d kondisi musculoskeletal kronis
7. Gangguan persepsi sensori b.d usia lanjut
8. Risiko jatuh d.d usia > 65 tahun
9. Risiko cedera d.d fungsi kognitif

### 2.3.3 Intervensi Keperawatan

**Tabel 2. 8**  
**Intervensi Keperawatan**

| NO | DIAGNOSIS                                                                                                                                                                                                                         | TUJUAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | INTERVENSI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p>Gangguan mobilitas fisik b.d kekakuan sendi d.d :</p> <p><b>Data Mayor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gerakan ekstremitas</li> <li>- Kekuatan otot menurun</li> <li>- Rentang gerak (ROM) menurun</li> </ul> | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan diharapkan mobilitas fisik meningkat dengan kriteria hasil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pergerakan ekstremitas meningkat</li> <li>- Kekuatan otot meningkat</li> <li>- Rentang gerak (ROM) meningkat</li> <li>- Nyeri menurun</li> <li>- Cemas menurun</li> <li>- Kaku sendi menurun</li> <li>- Gerakan tidak terkoordinasi menurun</li> <li>- Gerakan terbatas menurun</li> <li>- Kelemahan fisik menurun</li> </ul> | <p><b>Dukungan Mobilisasi (I.05173)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Identifikasi adanya nyeri atau keluhan fisik lainnya</li> <li>2) Identifikasi toleransi fisik melakukan pergerakan</li> <li>3) Monitor frekuensi jantung dan tekanan darah sebelum memulai mobilisasi</li> <li>4) Monitor kondisi umum selama melakukan mobilisasi</li> </ol> <p><b>Terapeutik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5) Fasilitasi aktivitas mobilisasi dengan alat bantu (misal. pagar tempat tidur)</li> <li>6) Fasilitasi melakukan pergerakan, Jika perlu</li> <li>7) Libatkan keluarga untuk membantu pasien dalam meningkatkan pergerakan</li> </ol> <p><b>Edukasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8) Jelaskan tujuan dan prosedur mobilisasi</li> <li>9) Anjurkan melakukan mobilisasi dini</li> <li>10) Ajarkan mobilisasi sederhana yang harus dilakukan (misal. duduk di tempat tidur, duduk di sisi tempat tidur, pindah dari tempat tidur ke kursi)</li> </ol> |
| 2. | <p>Gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur</p> <p><b>Data mayor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengeluh sulit tidur</li> </ul>                                                                             | <p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama diharapkan pola tidur membaik dengan kriteria hasil:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Dukungan Tidur (I.09265)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Identifikasi pola aktivitas dan tidur</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengeluh sering terjaga</li> <li>- Mengeluh tidak puas tidur</li> <li>- Mengeluh pola tidur berubah</li> <li>- Mengeluh istirahat tidak cukup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemampuan beraktivitas meningkat</li> <li>- Keluhan sulit tidur menurun</li> <li>- Keluhan sering terjaga menurun</li> <li>- Keluhan tidak puas tidur menurun</li> <li>- Keluhan pola tidur berubah menurun</li> <li>- Keluhan istirahat tidak cukup menurun</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2) Identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik atau psikologis)</li> <li>3) Identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis. kopi, teh, alkohol, makan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur)</li> <li>4) Identifikasi obat tidur yang dikonsumsi</li> </ul> <p><b>Terapeutik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Modifikasi lingkungan (mis. pencahayaan, kebisingan, suhu, matras, dan tempat tidur)</li> <li>6) Batas waktu tidur siang, jika perlu</li> <li>7) Fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur</li> <li>8) Tetapkan jadwal tidur rutin</li> <li>9) Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. pijat, pengaturan posisi, terapi akupresur)</li> <li>10) Sesuaikan jadwal pemberian obat atau tindakan untuk menunjang siklus tidur terjaga</li> </ul> <p><b>Edukasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11) Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit</li> <li>12) Anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur</li> <li>13) Anjurkan menghindari makanan atau minuman yang mengganggu tidur</li> <li>14) Anjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM</li> <li>15) Ajarkan faktor-faktor berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis. psikologis, gaya hidup,</li> </ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>sering berubah shift bekerja)</p> <p>16) Ajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi lainnya</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3. | <p>Gangguan integritas kulit b.d proses menua</p> <p><b>Data Mayor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerusakan jaringan dan/ atau lapisan kulit</li> </ul> | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan diharapkan Integritas Kulit dan Jaringan meningkat dengan kriteria hasil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elastisitas meningkat</li> <li>- Hidrasi meningkat</li> <li>- Perfusi jaringan meningkat</li> <li>- Kerusakan jaringan menurun</li> <li>- Kerusakan kulit menurun</li> <li>- Nyeri menurun</li> <li>- Perdarahan menurun</li> <li>- Kemerahan menurun</li> <li>- Hematoma menurun</li> <li>- Pigmentasi abnormal menurun</li> <li>- Jaringan parut menurun</li> <li>- Nekrosis menurun</li> <li>- Abrasi kornea menurun</li> <li>- Suhu kulit membaik</li> <li>- Sensasi membaik</li> <li>- Tekstur membaik</li> <li>- Pertumbuhan rambut membaik</li> <li>- Jaringan perut membaik</li> </ul> | <p><b>Perawatan Integritas Kulit (I.11353)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Identifikasi penyebab gangguan integritas kulit (mis. perubahan sirkulasi, perubahan status nutrisi, penurunan kelembaban, suhu lingkungan ekstrem, penggunaan mobilitas)</li> </ol> <p><b>Terapiutik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Ubah posisi tiap 2 jam jika tirah baring</li> <li>3) Lakukan pemijatan pada area penonjolan tulang, jika perlu</li> <li>4) Bersihkan perineal dengan air hangat, terutama selama periode diare</li> <li>5) Gunakan produk berbahan petroleum atau minyak pada kulit kering</li> <li>6) Gunakan produk berbahan ringan/alami dan hipoalergik pada kulit sensitif</li> <li>7) Hindari produk berbahan dasar alkohol pada kulit kering</li> </ol> <p><b>Edukasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8) Anjurkan menggunakan pelembab (mis. lotion, serum)</li> <li>9) Anjurkan minum air yang cukup</li> <li>10) Anjurkan meningkatkan asupan nutrisi</li> <li>11) Anjurkan meningkatkan asupan buah dan sayur</li> <li>12) Anjurkan menghindari terpapar suhu ekstrem</li> </ol> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>13) Anjurkan menggunakan tabir surya SPF minimal 30 saat berada di luar rumah</p> <p>14) Anjurkan mandi dan menggunakan sabun secukupnya</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4. | <p>Defisit perawatan diri b.d kekakuan sendi d.d :</p> <p><b>Data mayor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menolak melakukan perawatan diri</li> <li>- Tidak mampu mandi/mengenakan pakaian/makan/ke toilet/berhias secara mandiri</li> <li>- Minat melakukan perawatan diri kurang</li> </ul> | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan, diharapkan perawatan diri meningkat dengan kriteria hasil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemampuan mandi meningkat</li> <li>- Kemampuan mengenakan pakaian meningkat</li> <li>- Kemampuan makan meningkat</li> <li>- Kemampuan ke toilet meningkat</li> <li>- Verbalisasi keinginan melakukan perawatan diri meningkat</li> <li>- Minat melakukan perawatan diri meningkat</li> </ul> | <p><b>Dukungan Perawatan Diri : Mandi (I11348)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi usia dan budaya dalam membantu kebersihan diri Identifikasi jenis bantuan yang dibutuhkan</li> <li>2. Monitor kebersihan tubuh (mis. rambut, mulut, kulit, kuku)</li> <li>3. Monitor integritas kulit</li> </ol> <p><b>Terapeutik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Sediakan peralatan mandi (mis. sabun, sikat gigi, shampoo, pelembap kulit)</li> <li>5. Sediakan lingkungan yang aman dan nyaman</li> <li>6. Fasilitasi menggosok gigi, sesuai kebutuhan</li> <li>7. Fasilitasi mandi, sesuai kebutuhan</li> <li>8. Pertahankan kebiasaan kebersihan diri</li> <li>9. Berikan bantuan sesuai tingkat kemandirian</li> </ol> <p><b>Edukasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Jelaskan manfaat mandi dan dampak tidak mandi terhadap kesehatan</li> <li>11. Ajarkan kepada keluarga cara memandikan pasien, jika perlu</li> </ol> |
| 5. | <p>Gangguan komunikasi verbal b.d gangguan pendengaran d.d :</p> <p><b>Data Mayor :</b></p>                                                                                                                                                                                                                  | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan diharapkan Komunikasi Verbal meningkat dengan kriteria hasil :</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Promosi Komunikasi: Defisit Bicara (I.13492)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Monitor kecepatan, tekanan, kualitas, volume, dan diksi bicara</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak mampu berbicara atau mendengar</li> <li>- Menunjukkan respon tidak sesuai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemampuan berbicara meningkat</li> <li>- Kemampuan mendengar meningkat</li> <li>- Kesesuaian ekspresi wajah/tubuh meningkat</li> <li>- Kontak mata meningkat</li> <li>- Kemampuan memahami komunikasi meningkat</li> <li>- Afasia menurun</li> <li>- Disfasia menurun</li> <li>- Apraksia menurun</li> <li>- Disleksia menurun</li> <li>- Diartria menurun</li> <li>- Afonia menurun</li> <li>- Dislalia menurun</li> <li>- Pelo menurun</li> <li>- Gagap menurun</li> <li>- Respon perilaku membaik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2) Monitor proses kognitif, anatomis, dan fisiologis yang berkaitan dengan bicara (mis. memori, pendengaran, dan bahasa)</li> <li>3) Monitor frustrasi, marah, depresi, atau hal lain yang mengganggu bicara</li> <li>4) Identifikasi perilaku emosional dan fisik sebagai bentuk komunikasi</li> </ul> <p><b>Terapeutik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Gunakan metode komunikasi alternatif (mis. menulis, mata berkedip, papan komunikasi dengan gambar dan huruf, isyarat tangan, dan komputer)</li> <li>6) Sesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (mis. berdiri didepan pasien, dengarkan dengan seksama tunjukkan satu gagasan atau pemikiran sekaligus, bicaralah dengan perlahan sambil menghindari teriakan, gunakan komunikasi tertulis, atau meminta bantuan keluarga untuk memahami ucapan pasien)</li> <li>7) Modifikasi lingkungan untuk meminimalkan bantuan</li> <li>8) Ulangi apa yang disampaikan pasien</li> <li>9) Berikan dukungan psikologis</li> <li>10) Gunakan juru bicara, jika perlu</li> </ul> <p><b>Edukasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11) Anjurkan berbicara perlahan</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>12) Ajarkan pasien dan keluarga proses kognitif, anatomis, dan fisiologis yang berhubungan dengan kemampuan berbicara</p> <p><b>Kolaborasi</b></p> <p>13) Rujuk ke ahli patologi bicara atau terapis</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6. | <p>Nyeri kronis b.d kondisi muskuloskeletal kronis d.d :</p> <p><b>Data Mayor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengeluh nyeri</li> <li>- Merasa depresi (tertekan)</li> <li>- Tampak meringis</li> <li>- Gelisah</li> <li>- Tidak mampu menuntaskan aktivitas</li> </ul> | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan diharapkan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemampuan menuntaskan aktivitas menurun</li> <li>- Keluhan nyeri menurun</li> <li>- Meringis menurun</li> <li>- Sikap protektif menurun</li> <li>- Gelisah menurun</li> <li>- Kesulitan tidur menurun</li> <li>- Diaforesis menurun</li> <li>- Perasaan depresi (tertekan) menurun</li> <li>- Perasaan takut mengalami cedera berulang menurun</li> <li>- Anoreksia menurun</li> <li>- Muntah menurun</li> <li>- Mual menurun</li> <li>- Frekuensi nadi membaik</li> <li>- Pola napas membaik</li> <li>- Tekanan darah membaik</li> <li>- Fokus membaik</li> <li>- Nafsu makan membaik</li> <li>- Pola tidur membaik</li> </ul> | <p><b>Manajemen Nyeri (I.08238)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri</li> <li>2) Identifikasi skala nyeri</li> <li>3) Identifikasi respon nyeri non verbal</li> <li>4) Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri</li> <li>5) Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri</li> <li>6) Identifikasi pengaruh budaya terhadap respon nyeri</li> <li>7) Identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup</li> <li>8) Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan</li> <li>9) Monitor efek samping penggunaan analgetik</li> </ol> <p><b>Terapeutik</b></p> <p>10) Berikan Teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (mis: TENS, hypnosis, akupresur, terapi music, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, Teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapi bermain)</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        | <p>11) Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis: suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan)</p> <p>12) Fasilitasi istirahat dan tidur</p> <p>13) Pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri</p> <p><b>Edukasi</b></p> <p>14) Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri</p> <p>15) Jelaskan strategi meredakan nyeri</p> <p>16) Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri</p> <p>17) Anjurkan menggunakan analgesik secara tepat</p> <p>18) Ajarkan Teknik farmakologis untuk mengurangi nyeri</p> <p><b>Kolaborasi</b></p> <p>19) Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu</p> |
| 7. | <p>Gangguan persepsi sensori b.d usia lanjut d.d :</p> <p><b>Data Mayor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendengar suara bisikan atau melihat bayangan</li> <li>- Merasakan sesuatu melalui indera perabaan, penciuman, dan pengecap</li> <li>- Distorsi sensori</li> <li>- Respons tidak sesuai</li> <li>- Bersikap seolah melihat, mendengar, mengecap, meraba, mencium sesuatu</li> </ul> | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan diharapkan persepsi sensori membaik, dengan kriteria hasil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketajaman penglihatan membaik</li> <li>- Ketajaman pendengaran membaik</li> </ul> | <p><b>Minimalisasi Rangsangan (I.08241)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <p>1) Periksa status mental, status sensori, dan tingkat kenyamanan (mis: nyeri, kelelahan)</p> <p><b>Terapeutik</b></p> <p>2) Sebagai panduan intervensi non-farmakologis di panti werdha Batasi stimulus lingkungan (mis: cahaya, suara, aktivitas)</p> <p>3) Jadwalkan aktivitas harian dan waktu istirahat</p> <p>4) Kombinasikan prosedur/Tindakan dalam satu waktu, sesuai kebutuhan</p> <p><b>Edukasi</b></p> <p>5) Ajarkan cara</p>                                                                                                         |

|    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>meminimalisasi stimulus (mis: mengatur pencahayaan ruangan, mengurangi kebisingan, membatasi kunjungan)</p> <p><b>Kolaborasi</b></p> <p>6) Kolaborasi dalam meminimalkan prosedur/tindakan</p> <p>7) Kolaborasi pemberian obat yang mempengaruhi persepsi stimulus</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8. | Risiko jatuh d.d penurunan kekuatan otot | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan diharapkan tingkat jatuh menurun dengan kriteria hasil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jatuh dari tempat tidur menurun</li> <li>- Jatuh saat berdiri menurun</li> <li>- Jatuh saat duduk menurun</li> <li>- Jatuh saat berjalan menurun</li> <li>- Jatuh saat dipindahkan menurun</li> <li>- Jatuh saat naik tangga menurun</li> <li>- Jatuh saat di kamar mandi menurun</li> <li>- Jatuh saat membungkuk menurun</li> </ul> | <p><b>Pencegahan jatuh (I.14540)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <p>1) Identifikasi faktor risiko jatuh (mis, usia 65 tahun, penurunan tingkat kesadaran, defisit Rognitif, hipotensi ortostatik, gangguan keseimbangan, gangguan penglihatan, neuropati) dentifikasi risiko jatuh setidaknya sekali setiap shift atau sesuai dengan kebijakan institusi</p> <p>Identifikasi faktor lingkungan yang meningkatkan risiko jatuh (mis, lantai licin, penerangan kurang)</p> <p>2) Hitung risiko jatuh dengan menggunakan skala (mis, Fall Morse Scale, Humpty Dumpty Scale), Jika perlu</p> <p>3) Monitor kemampuan berpindah dari tempat tidur ke kursi roda dan sebaliknya</p> <p><b>Terapeutik</b></p> <p>4) Orientasikan ruangan pada pasien dan keluarga</p> <p>5) Pastikan roda tempat tidur dan kursi roda selalu dalam kondisi terkunci</p> |

|    |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>6) Pasang handrell tempat tidur</p> <p>7) Ahir tempat tidur mekanis pada posisi terendah</p> <p>8) Tempatkan pasien berisiko tinggi jatuh dekat dengan pantauan perawat dari nurse station</p> <p>9) Gunakan alat bantu berjalan (mis. kursi roda, walker) Dekalkan bel pemanggil dalam jangkauan pasien</p> <p><b>Edukasi</b></p> <p>10) Anjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin</p> <p>11) Anjurkan memanggil perawat jika membutuhkan bantuan untuk berpindah Anjurkan berkonsentrasi untuk menjaga keseimbangan tubuh</p> <p>12) Anjurkan melebarkan jarak kedua kaki untuk meningkatkan keseimbangan saat berdiri</p> <p>13) Ajarkan cara menggunakan bel pemanggil untuk memanggil perawat</p> |
| 9. | Risiko cedera | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan diharapkan keamanan lingkungan rumah meningkat dengan kriteria hasil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemeliharaan rumah meningkat</li> <li>- Pencahayaan eksterior meningkat</li> <li>- Pencahayaan interior meningkat</li> <li>- Keamanan kunci jendela dan pintu</li> </ul> | <p><b>Manajemen keselamatan lingkungan (I.14513)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <p>1) Identifikasi kebutuhan keselamatan (mis. Kondisi fisik, fungsi kognitif, dan riwayat perilaku)</p> <p>2) Monitor perubahan status keselamatan lingkungan</p> <p><b>Terapeutik</b></p> <p>3) Hilangkan bahaya lingkungan (mis. Fisik, biologi, kimia)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemudahan akses kamar mandi meningkat</li> <li>- Keamanan penyimpanan obat meningkat</li> <li>- Risiko bahaya timbal menurun</li> <li>- Risiko suara berbahaya menurun</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>4) Modifikasi lingkungan untuk meminimalkan bahaya dan risiko</li> <li>5) Sediakan alat bantu keamanan lingkungan (mis. <i>commode chair</i> dan pegangan tangan)</li> <li>6) Gunakan perangkat pelindung (mis. Pengekangan fisik, rel samping, pintu terkunci)</li> <li>7) Fasilitasi relokasi ke lingkungan yang aman</li> <li>8) Lakukan program skrining bahaya lingkungan</li> <li><b>Edukasi</b></li> <li>9) Ajarkan individu, keluarga dan kelompok individu risiko tinggi bahaya lingkungan</li> </ul> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 2.3.4 Implementasi

Implementasi keperawatan adalah pelaksanaan rencana keperawatan yang dilakukan secara mandiri maupun dengan kolaborasi dengan multidisiplin yang lain. Perawat bertanggung jawab terhadap asuhan keperawatan yang berfokus pada pasien dan terorientasi pada tujuan dan hasil yang diperkirakan dari asuhan keperawatan dimana tindakan dilakukan dan diselesaikan sebagaimana yang di gambarkan dalam rencana yang sudah dibuat (Widhawati *et al.*, 2024).

#### 2.3.5 Evaluasi

Evaluasi merupakan langkah terakhir dan proses keperawatan dengan cara membandingkan tindakan keperawatan yang dilakukan terhadap hasil yang diharapkan. Evaluasi juga dilakukan untuk mengidentifikasi Sejauh mana tujuan dari rencana keperawatan tercapai atau tidak. Dalam melakukan evaluasi perawat seharusnya memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam memahami respon

terhadap intervensi keperawatan. Kemampuan menggambarkan kesimpulan tentang tujuan yang ingin dicapai serta kemampuan dalam menghubungkan tindakan keperawatan dalam kriteria hasil (Widhawati *et al.*, 2024).

## **2.4 Konsep Dasar Penerapan *Evidence Based Nursing Practice***

### **2.4.1 *Evidence Based Practice* (EBP)**

#### **2.4.1.1 Definisi**

*Evidence based practice* (EBP) adalah sebuah proses yang akan membantu tenaga kesehatan agar mampu uptodate atau cara agar mampu memperoleh informasi terbaru yang dapat menjadi bahan untuk membuat keputusan klinis yang efektif dan efisien sehingga dapat memberikan perawatan terbaik kepada pasien. Evidence based practice merupakan strategi untuk memperoleh pengetahuan dan skill untuk bisa meningkatkan tingkah laku yang positif sehingga bisa menerapkan EBP dalam praktik. Dapat dipahami bahwa *evidence based practice* merupakan suatu strategi untuk mendapatkan knowledge atau pengetahuan terbaru berdasarkan evidence atau bukti yang jelas dan relevan untuk membuat keputusan klinis yang efektif dan meningkatkan skill dalam praktik klinis guna meningkatkan kualitas kesehatan pasien (Umam *et al.*, 2024).

#### **2.4.1.2 Tujuan**

Tujuan utama diimplementasikannya *evidence based practice* di dalam praktek keperawatan adalah untuk meningkatkan kualitas perawatan dan memberikan hasil yang terbaik dari asuhan keperawatan yang diberikan. Selain itu juga, dengan memaksimalkannya kualitas perawatan tingkat kesembuhan pasien bisa lebih cepat dan lama perawatan bisa lebih pendek serta biaya perawatan bisa

ditekan. Dalam rutinitas sehari-hari para tenaga kesehatan profesional tidak hanya perawat namun juga ahli farmasi, dokter, dan tenaga kesehatan profesional lainnya sering kali mencari jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang muncul ketika memilih atau membandingkan treatment terbaik yang akan diberikan kepada klien (Umam *et al.*, 2024).

## **2.4.2 Resistance Exercise (Elastic Band)**

### **2.4.2.1 Pengertian**

Latihan dengan menggunakan *band resistensi* ini merupakan salah satu alternatif latihan pembebanan dengan menggunakan karet atau kabel elastis sebagai resistensi. *Band resistensi* merupakan peralatan latihan beban yang lebih sederhana daripada mesin dan beban bebas. *Band resistensi* memiliki ukuran panjang dan tingkat elastisitas yang berbeda-beda sehingga berat resistensinya juga berbeda. latihan menggunakan *resistance band* memberikan peningkatan kekuatan yang sama dengan menggunakan peralatan olahraga konvensional (Apriyanto, 2020).

### **2.4.2.2 Manfaat**

#### **a. Melatih kekuatan otot**

*Resistance exercise: elastic band* memiliki peran krusial dalam meningkatkan kekuatan otot secara efektif. Alat ini berfungsi sebagai sumber resistensi tambahan selama latihan, menciptakan kondisi di mana otot harus bekerja lebih keras untuk mengatasi hambatan yang diberikan. Dengan demikian, *resistance exercise* memungkinkan terjadinya kontraksi otot yang lebih efektif, hasilnya adalah peningkatan kekuatan secara bertahap.

Alat ini terbukti sangat efektif dalam melibatkan berbagai kelompok otot, termasuk otot inti yang mendukung stabilitas tubuh, otot tungkai yang memungkinkan gerakan kaki yang kuat, dan otot lengan yang terlibat dalam sejumlah aktivitas sehari-hari. Penggunaan *resistance band* memberikan variasi resistensi yang dapat disesuaikan dengan tingkat kekuatan individu, menjadikannya pilihan ideal untuk pengembangan kekuatan otot yang holistik.

#### **b. Meningkatkan stabilitas dan keseimbangan**

Resistance band membutuhkan stabilitas tubuh saat melakukan olahraga. Hal itu membuat latihan dengan alat ini dapat meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot inti. Lebih bermanfaat lagi untuk kamu yang ingin meningkatkan performa olahraga yang membutuhkan kelincahan dan stabilitas. Keseimbangan tersebut juga berguna untuk mengurangi risiko jatuh karena berkurangnya keseimbangan seiring dengan penambahan usia.

Melakukan latihan dengan menggunakan *resistance band* dapat membantu membangun kekuatan, meningkatkan kekuatan, dan meningkatkan kebugaran secara keseluruhan dengan cara mudah dan efektif. Tapi, untuk mendapatkan manfaatnya, kamu harus melakukan latihan tersebut secara rutin. Jangan lupa barengi dengan menjaga pola makan dengan konsumsi makanan bernutrisi dan kalori yang disesuaikan dengan diri Anda. Buat menjaga pola makan dan memastikan kamu mendapat nutrisi yang cukup, baik untuk kesehatan, penurunan berat badan, serta membangun massa otot.

### c. Meyesuaikan beban

Salah satu keunikan resistensi adalah beban atau ketahanannya meningkat ketika band diregangkan. Artinya, beban atau ketahanannya bisa diatur atau disesuaikan dengan cara sederhana, yaitu mengubah panjang pita atau menggunakan pita dengan ketebalan yang berbeda. Penyesuaian ini mengharuskan Anda mengalami kelebihan beban progresif yang mana sangat penting untuk pertumbuhan otot dan peningkatan kekuatan dari waktu ke waktu (Apriyanto, 2020).

#### 2.4.3 SOP

Alat :

Karet *elastic band* nomor 1,2,3,4,5

**Tabel 2. 9**  
**Satuan Operasional Prosedur (SOP)**

| Latihan                   |                                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Pemanasan                 | Peregangan 5 menit berjalan di tempat                                                   |
| Fleksi dan ekstensi lutut | 1 set x 10 repetisi                                                                     |
| Tandem stance             | 1 set x 10 repetisi                                                                     |
| Tandem walking            | Berdiri tegak, tumit menyentuh jari kaki lainnya, 10 detik                              |
| Gerakan mata              | Berjalan 10 langkah dalam 1 garis lurus, tumit menyentuh jari kaki lainnya, 2x repetisi |
| Gerakan kepala            | Gerakan mata ke atas, bawah, kiri dan kanan, 1 set 20 hitungan                          |
| Pendinginan               | Gerakan kepala ke atas, bawah, kiri dan kanan, 1 set 20 hitungan                        |
|                           | Peregangan 5 menit, berjalan di tempat                                                  |

| Latihan                  |                            |                            |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Pemanasan                | Peregangan 5 menit         | Peregangan 5 menit         |
| Fleksi – ekstensi tangan | berjalan di tempat 5 menit | berjalan di tempat 5 menit |
| Abduksi – adduksi tangan | 3 set x 10 repetisi        | 3 set x 10 repetisi        |
| Felsi dan ekstensi lutut | 3 set x 10 repetisi        | 3 set x 10 repetisi        |
|                          | 3 set x 10 repetisi        | 3 set x 10 repetisi        |

|                                    |                                            |                                            |
|------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Dorsofleksi – plantar fleksi ankle | 3 set x 10 repetisi<br>3 set x 10 repetisi | 3 set x 10 repetisi<br>3 set x 10 repetisi |
| pendinginan                        | Peregangan<br>5 menit berjalan di tempat   | Peregangan<br>5 menit berjalan di tempat   |

Sumber: (Kurniawan *et al.*, 2022)

#### 2.4.4 Hasil Review Artikel

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas, lansia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial, perubahan yang bersifat fisik yaitu penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan dengan bertambahnya umur bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif yang merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut dan mereka menjadi tidak efektif dalam sebuah pekerjaan, daya ingat dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi (Zulkifli, 2023).

Kekuatan otot adalah kemampuan maksimal dari otot untuk berkontraksi. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh umur dan jenis kelamin, ukuran *cross sectional* otot, jenis serabut otot, tipe kontraksi otot, ketersediaan energi dalam aliran darah, hubungan antara panjang dan tegangan otot pada waktu kontraksi dan recruitmen motor unit. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan suatu latihan (Adolph, 2020). Lansia merupakan penduduk dengan kelompok umur sama dengan atau lebih dari 60 tahun yang sudah mengalami proses degenerasi dan penurunan fungsi tubuh secara menyeluruh. Penurunan yang terjadi pada lansia meliputi penuruna fisik, mental, dan sosial yang terjadi secara bertahap. Beberapa sistem

dalam tubuh yang mengalami penurunan fungsi tubuh yaitu neurologi, dan sistem muskuloskeletal, sensorik. Penurunan fungsi tersebut mengakibatkan kekuatan otot serta kordinasi menjadi berkurang, termasuk kekuatan pada otot tungkai sehingga dapat mengganggu keseimbangan tubuh lansia (Nindrahayu, 2023). Salah satu untuk meningkatkan otot pada lansia dan untuk menjaga keseimbangan tubuh pada lansia bisa dengan melakukan latihan *resistance band* dimana *Resistance Band (Elastic band exercise)* merupakan latihan yang menggunakan pita karet elastis sebagai media pembebanan dalam latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, luas gerak sendi, dan mobilitas (Purwana *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nindrahayu (2023), menunjukkan adanya hubungan antara latihan tahanan menggunakan *elastic band* dengan peningkatan kekuatan otot pada lansia. Untuk itu diharapkan untuk melakukan latihan ketahanan untuk mempertahankan kekuatan otot serta aktifitas fisik baik pada lansia sakit maupun pada lansia sehat sehingga kemandirian dan aktifitas fungsional normal pada lansia dapat dipertakankan. Penelitian mengenai penggunaan *elastic band* juga dilakukan Liao (2020), yang mendukung penelitian ini yang menyatakan bahwa lansia wanita yang melakukan *elastic band exercise* secara progresif meningkatkan aktifitas fisik dan kegiatan fungsional sehari-hari. Selain itu, juga meningkatkan kepadatan tulang, kekuatan otot, dan menurunkan presentasi lemak tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli (2023), mengemukakan bahwa peningkatan kekuatan otot pada kelompok lansia yang melakukan latihan menggunakan *elastic band* menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan temuan ini, rerata peningkatan kekuatan otot berada pada kisaran 25%

hingga 35% setelah dilakukan program latihan 10 sampai 14 kali pertemuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen (2022) dan Martins (2021), yang melaporkan bahwa latihan resistensi berbasis elastic band secara efektif meningkatkan fungsi otot, terutama pada kelompok usia lanjut.

Pada *elastic band exercise* kontraksi isotonik lebih dominan selama latihan menyebabkan otot lebih teroksigenasi dan hemodinamika dan menyebabkan perbaikan kekuatan otot menjadi lebih cepat. Penurunan keseimbangan dan peningkatan risiko jatuh juga bisa disebabkan adanya nyeri dan keterbatasan gerak pada sendi. Intervensi dengan *elastic band exercise* mencakup latihan penguatan, latihan peregangan serta latihan luas gerak sendi pada tungkai bawah. Selain memperbaiki kualitas otot, juga memicu aktifitas kimiawi serta neuromuscular dengan menstimulasi pembentukan proprioseptif di seluruh permukaan otot, kapsul, ligamen, dan kulit. Dengan meningkatnya proprioseptif, pengurangan nyeri dan kekakuan sendi, peningkatan fleksibilitas, serta peningkatan kekuatan otot, maka diturunkan (Azkia *et al.*, 2021).

Latihan dengan *elastic band* dinilai efektif karena dapat memberikan resistensi progresif yang merangsang adaptasi otot secara bertahap, sehingga meningkatkan kekuatan otot tanpa menimbulkan tekanan berlebih pada sendi. Selain itu, fleksibilitas alat dan kemudahan penggunaannya memungkinkan lansia untuk berpartisipasi secara konsisten dalam program latihan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yusrin (2023), Latihan menggunakan *elastic band* memiliki keunggulan signifikan dibandingkan latihan *Range of Motion* (ROM) dalam meningkatkan kekuatan otot pada lansia. Jika

latihan ROM terutama bertujuan mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas sendi dan rentang gerak tanpa resistensi tambahan yang berarti, maka latihan elastic band menawarkan hambatan progresif yang dapat disesuaikan dengan kemampuan individu. Hambatan ini memaksa otot bekerja lebih keras pada setiap fase gerakan, sehingga merangsang adaptasi otot, meningkatkan massa otot, dan menambah kekuatan lebih efektif. Selain itu, latihan *elastic band* juga melatih stabilitas dan kontrol otot, memberikan manfaat fungsional yang lebih besar untuk aktivitas sehari-hari pada lansia. Oleh karena itu, *elastic band* menjadi pilihan latihan yang lebih unggul untuk meningkatkan kekuatan otot dibandingkan latihan ROM saja.

### **BAB III**

#### **TINJAUAN KASUS DAN PEMBAHASAN**

##### **3.1 Asuhan Keperawatan Pada Tn. A**

###### **3.1.1 Pengkajian**

###### **1) Identitas**

Nama : Tn. A

Tempat/tgl lahir : Bandung, 17 Mei 1957 (68 tahun)

Jenis kelamin : Laki-laki

Status perkawinan : Cerai mati

Agama : Islam

Suku : Sunda

###### **2) Riwayat Kesehatan**

###### **Keluhan Utama:**

Klien mengeluh tangan dan kaki sebelah kanan terasa kaku

Kekuatan otot :

|   |   |
|---|---|
| 3 | 5 |
| 3 | 5 |

###### **Riwayat Kesehatan Sekarang:**

Pada saat dilakukan pengkajian tanggal 08 Maret 2025, klien mengeluh kaki dan tangan sebelah kanan terasa kaku dan klien mengeluh nyeri pada kaki sebelah kanan, nyeri dirasakan ketika berjalan, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, nyeri dirasakan dari daerah lutut sampai telapak kaki, skala nyeri 4 (0-10), nyeri dirasakan hilang timbul.

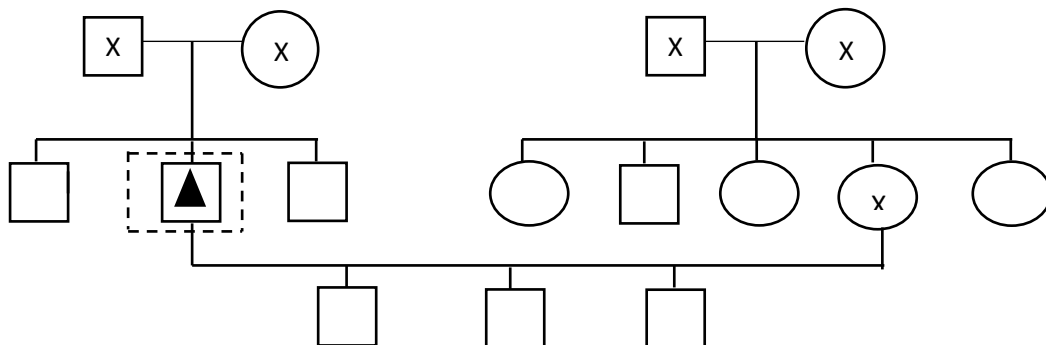
### Riwayat Kesehatan Dahulu:

Klien mengatakan kalau jalan kaki yang sebelah kanan suka di geser dan nyeri pada kaki sebelah kanan sudah dari satu tahun yang lalu dan berbicara pelo.

### Riwayat Kesehatan Keluarga:

Klien mengatakan di anggota keluarganya tidak ada yang memiliki penyakit keturunan seperti hipertensi, DM, jantung, dan tidak ada yang memiliki penyakit menular seperti hepatitis, HIV, TBC serta penyakit keturunan da menular lainnya.

### Genogram :



### Keterangan :

-  Laki-laki
-  Perempuan
-  Pasien
-  Serumah
-  Garis perkawinan
-  Garis keturunan

### 3) Riwayat alergi

Klien mengatakan tidak memiliki alergi obat-obatan maupun makanan

### 4) Riwayat Pengobatan (RS/Klinik/PKM/Dll)

Klien mengatakan saat sakit hanya diperiksa di klinik yang ada di panti saja

### 5) Riwayat Pemakaian Obat Farmakologi/Tradisional

Klien mengatakan jika nyeri pada kaki nya suka mengkonsumsi obat pereda nyeri yaitu paracetamol

### 6) Riwayat Pekerjaan Dan Status Ekonomi

- a. Pekerjaan saat ini : tidak bekerja
- b. Pekerjaan sebelumnya: wiraswasta
- c. Sumber pendapatan : untuk sekarang dari anaknya
- d. Kecukupan pendapatan: -

### 7) Lingkungan Tempat Tinggal

- a. Kebersihan dan kerapihan ruangan

Ruangan klien tampak bersih dan rapih

- b. Penerangan

Penerangan pada ruangan klien cukup

- c. Sirkulasi udara

Sirkulasi udara baik

- d. Keadaan kamar mandi dan WC

Menggunakan jamban Bersama / WC umum dengan kloset jongkok

- e. Sumber air minum

Air galon

## f. Pembuangan sampah

Terdapat tong sampah untuk di tampung, lalu di bakar

## g. Sumber pencemaran

Tidak ada

## h. Risiko injuri

Terdapat beberapa tangga-tangga pendek di sekitar halaman rumah

### 8) Pola Kesehatan Fungsional (Gordon)

#### Pemeliharaan Kesehatan

Persepsi klien terhadap kesehatan: klien mengatakan jika tidak ada keluhan yang berat maka tidak di cek atau di periksa ke pelayanan kesehatan.

## a. Nutrisi Metabolik

**Tabel 3. 1**  
**Kebutuhan Nutrisi**

| No | Jenis                                                                                                                         | Sehat                                                                                                              | Sakit                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Pola makan<br>Jenis<br>Porsi<br>Frekuensi<br>Diet khusus<br>Makanan disukai<br>Kesulitan menelan<br>Gigi palsu<br>Napsu makan | Baik<br>Nasi, sayuran, ayam<br>1 porsi habis<br>3x/ hari<br>Tidak ada<br>Bauh-buahan<br>Tidak<br>Tidak ada<br>Baik | Baik<br>Nasi, sayuran, ayam<br>1 porsi habis<br>3x/ hari<br>Tidak ada<br>Bauh-buahan<br>Tidak<br>Tidak ada<br>Baik |
| 2. | Pola minum<br>Jenis<br>Frekuensi<br>Jumlah<br>Pantangan<br>Minuman yang disukai                                               | Air putih, teh, susu<br>7-8 gelas/hari<br>1500-2000 lt<br>Tidak ada<br>Teh manis                                   | Air putih, teh, susu<br>7-8 gelas/hari<br>1500-2000 lt<br>Tidak ada<br>Teh manis                                   |

## b. Pola Eliminasi

**Tabel 3. 2**  
**Pola Eliminasi**

| No | Jenis                                          | Sehat                                            | Saat ini                                      |
|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1. | BAB<br>Frekuensi<br>Warna<br>Masalah           | 1 – 2 x / hari<br>Kuning kecoklatan<br>Tidak ada | 1x / hari<br>Kuning kecoklatan<br>Tidak ada   |
| 2. | BAK<br>Frekuensi<br>Jumlah<br>Warna<br>Masalah | 4-5 x/ hari<br><br>Kuning jernih<br>Tidak ada    | 4-5 x/ hari<br><br>Kuning jernih<br>Tidak ada |

## c. Pola Aktivitas Sehari-Hari

**Tabel 3. 3 Pola**  
**Aktivitas Sehari-hari**

| No  | Jenis                       | Sehat |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------|-------|---|---|---|---|
| 1.  | Mandi                       | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.  | Berpakaian                  | √     |   |   |   |   |
| 3.  | Eliminasi                   | √     |   |   |   |   |
| 4.  | Mobilisasi ditempat tidur   | √     |   |   |   |   |
| 5.  | Berpindah                   | √     |   |   |   |   |
| 6.  | Berjalan                    | √     |   |   |   |   |
| 7.  | Berbelanja                  | √     |   |   |   |   |
| 8.  | Memasak                     |       |   | √ |   |   |
| 9.  | Naik tangga                 |       | √ |   |   |   |
| 10. | Pemeliharaan rumah/ ruangan | √     |   |   |   |   |

Ket :

0 = mandiri

1 = alat bantu

2 = dibantu orang lain

3 = dibantu orang lain - alat

4 = tergantung / tidak mampu

**Tabel 3. 4**  
**Personal Hygiene**

| No | Jenis      | Sehari-hari                                |
|----|------------|--------------------------------------------|
| 1. | Mandi      | Frekuensi: 2x / hari<br>Jenis : pake sabun |
| 2. | Berpakaian | Frekuensi : 2x / hari                      |

d. Pola Persepsi Kognitif

Berbicara : klien berbicara sedikit pelo (kurang jelas)

Bahasa : Indonesia campur sunda

Kemampuan Membaca : Baik, klien tidak mempunyai masalah penglihatan

Tingkat Ansietas : klien mengatakan tidak merasa cemas

Kemampuan Berinteraksi : baik, dapat bersosialisasi dengan orang baru maupun dengan orang disekitarnya

e. Pola Istirahat Tidur

**Tabel 3. 5**  
**Pola Istirahat Tidur**

| No | Jenis                                       | 2 hari sebelumnya            | 1 hari sebelumnya           |
|----|---------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1. | <b>Tidur siang</b><br>Lama tidur<br>Keluhan | 1 – 2 jam/ hari<br>Tidak ada | Tidak tidur<br>Tidak ada    |
| 2. | <b>Tidur malam</b><br>Lama tidur<br>Keluhan | 6-8 jam / hari<br>Tidak ada  | 6-8 jam / hari<br>Tidak ada |

f. Pola Konsep Diri

a) Konsep diri

Klien mengatakan dirinya bersyukur terhadap tubuhnya dan menerima keadaannya yang sekarang.

b) Ideal diri

Klien mengatakan dirinya ingin sehat seperti biasanya bisa jalan seperti biasanya dan ingin hidup lebih lama

c) Harga diri

klien mengatakan segala cobaan penyakit yang diderita merupakan ujian dari tuhan yang beliau harus terima dengan ikhlas

d) Identitas diri

Klien mengatakan dirinya seorang laki-laki

e) Peran diri

Klien mengatakan dirinya sebagai seorang ayah dan kakek untuk cucu-cucunya yang tinggal di bandung

g. Pola Peran dan Hubungan

Klien tinggal di panti werdha dan klien berhubungan baik dengan orang di sekitarnya.

h. Pola Reproduksi dan Seksual

Klien seorang duda karena istrinya meninggal, klien mengatakan tidak ada masalah dengan sistem reproduksinya

i. Pola Pertahanan Diri Atau Koping

Saat sakit klien langsung memeriksakan keadaanya di klinik yang ada di panti dan jika ada masalah klien selalu intropeksi diri dulu lalu berbicara dengan orang yang punya masalahnya

j. Pola Keyakinan dan Nilai

Klien mengatakan dirinya beragama islam, klien percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi saat ini sudah kehendak dari allah dan pastu ada hikmahnya

k. Pemeriksaan Status Mental dan Spiritual

Kondisi emosi / perasaan klien

a) Apa suasana hati yang menonjol pada klien ( sedih / gembira )

b) Apakah emosinya sesuai dengan ekspresi wajahnya (ya / tidak )

Kebutuhan spiritual klien :

a) Kebutuhan untuk beribadah (terpenuhi) / tidak terpenuhi )

b) Masalah – masalah dalam pemenuhan kebutuhan spiritual

Tidak ada

c) Upaya untuk mengatasi masalah pemenuhan kebutuhan spiritual

**9) Pemeriksaan Fisik**

a. Keadaan umum : Baik

b. Tingkat kesadaran : Compos mentis E: 4 V: 5 M: 6 = 15

c. Tanda-tanda vital :

a) TD : 140/80

b) N : 87 x/mnt

c) R : 19 x/mnt

d) S : 36,7 °C

d. Antropometri : BB : 67 kg TB : 168 Cm

e. Pengkajian persistem

a) Sistem Pernafasan

Inspeksi : dada kanan dan kiri klien tampak simetris, kembang kempis  
dada normal, Respirasi : 19 x/mnt

Palpasi : saat dilakukan palpasi tidak ada krepitasi pada dada klien

Auskultasi: bunyi napas klien normal (vesikuler), tidak ada suara  
tambahan

Perkusi : sonor

Keluhan : tidak ada

b) Sistem Kardiovaskuler

Palpasi : Nadi : 87 x/mnit, TD : 140/80 mmHg

Asukultasi : bunyi jantung klien normal regular (S1 S2)

Keluhan : tidak ada keluhan

c) Sistem Integument

Inspeksi : warna kulit klien sawo matang, kulit klien sudah tampak  
berkeriput, kulit klien tampak bersih, tidak ada luka

Palpasi : kulit klien tampak kering, turgor kulit klien < 2 detik

Keluhan : tidak ada

d) Sistem Pencernaan

Inspeksi : mulut klien tampak bersih, mukosa bibir klien tampak lembab, perut klien tampak datar,

Auskultasi : bising usus klien 12 x/mnt

Palpasi : saat di palpasi tidak ada nyeri tekan, tidak teraba ginjal dan hati

Perkusi : timpani

Keluhan : tidak ada

e) Sistem Perkemihan

Klien mengatakan BAK 4-5 x/ hari, warna urin kuning jernih

Palpasi : tidak ada penunpukan urin pada kandung kemih

Keluhan : tidak ada

f) Sistem Muskuloskeletal

Inspeksi : ekstremitas atas klien tampak simetris dan ekstremitas bawah klien juga tampak simetris, tidak ada edema pada ekstremitas atas maupun bawah klien

Palpasi : kekuatan otot klien:

|   |   |
|---|---|
| 3 | 5 |
| 3 | 5 |

Keluhan : klien mengeluh tangan dan kaki sebelah kanan klien lemas/lemah dan ketika jalan sakit, klien tampak meringis ketika jalan kaki, terasa kaku, sehingga kalau jalan sedikit di geser dan kalau naik

tangga harus menggunakan alat bantu sehingga agak sulit untuk digunakan saat naik tangga, dan klien mengeluh tangan sebelah kanannya lemas.

g) Sistem Reproduksi

Klien mengatakan tidak ada masalah pada system reproduksinya

h) Sistem Persyarafan

Syaraf kranial I Olfaktorius: penciuman klien normal

Syaraf kranial II Optikus: lapang pandan dan ketajaman klien baik

Syaraf kranial III Okulomotorius: reaksi pupil klien baik ketika diberi rangsangan pupil isokor

Syaraf kranial IV Trochlear: pergerakan bola mata baik

Syaraf kranial V Trigeminal: otot mengunyah klien baik

Syaraf kranial VI Abdusen: pergerakan bola mata klien normal

Syaraf kranial VII Facial: ekspresi muka klien sesuai

Syaraf kranial VIII Askustikus: klien mengatakan pendengarannya kurang jelas kalau lawan bicara berbicara pelan

Syaraf kranial IX Glosso Pharyngeal: klien berbicara kurang jelas (pelo)

Syaraf kranial X Vagus: reflex menelan klien baik

Syaraf kranial XI Spinal Accesory: pergerakan leher klien baik, dapat digerakan dengan baik

Syaraf kranial XII Hypoglosus: pergerakan lidah klien baik

i) Sistem Pendengaran

Inspeksi : telinga kiri dan kanan klien tampak simetris, tampak bersih

Palpasi : tidak ada benjolan pada area telinga

Keluhan : klien mengeluh pendengarannya kurang jelas

## 10) Pengkajian Fungsional

a. Pengkajian Fungsi Kognitif SPMSQ (*Short Portable Mental Status Questioner*)

**Tabel 3. 6**  
**Hasil Pengkajian SPMSQ**

| No | Item Pertanyaan                                                                   | Benar | Salah |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1  | Jam berapa sekarang ?<br>Jawab : 13.30                                            | √     |       |
| 2  | Tahun berapa sekarang ?<br>Jawab : 2025                                           | √     |       |
| 3  | Kapan Bapak/Ibu lahir?<br>Jawab : Bandung, 17 Mei 1957                            | √     |       |
| 4  | Berapa umur Bapak/Ibu sekarang ?<br>Jawab : 68 tahun                              | √     |       |
| 5  | Dimana alamat Bapak/Ibu sekarang ?<br>Jawab : garut                               | √     |       |
| 6  | Berapa jumlah anggota keluarga yang tinggal bersama Bapak/Ibu?<br>Jawab : sendiri | √     |       |
| 7  | Siapa nama anggota keluarga yang tinggal bersama Bapak/Ibu ?<br>Jawab : tidak ada | √     |       |
| 8  | Tahun berapa Hari Kemerdekaan Indonesia ?<br>Jawab : 1945                         | √     |       |
| 9  | Siapa nama Presiden Republik Indonesia sekarang ?<br>Jawab : Bapak Prabowo        | √     |       |
| 10 | Coba hitung terbalik dari angka 20 ke 1 ?<br>Jawab : (bisa melakukan)             | √     |       |
|    | <b>JUMLAH</b>                                                                     |       |       |

Analisis Hasil :

Skore salah 0-2 : fungsi intelektual utuh

Skore salah 3-4 : kerusakan intelektual ringan

Skore salah 5-7 : kerusakan intelektual sedang

Skore salah 8-10 : kerusakan intelektual berat

Hasil dari pemeriksaan SPMSQ Tn. A skore salah 0 jadi fungsi intelektual

klien utuh

b. Pengkajian MMSE (*Mini Mental State Examination*)

**Tabel 3. 7**

**Hasil Pengkajian MMSE**

| No. | ITEM PENILAIAN                                           | BENAR<br>( 1 ) | SALAH<br>( 0 ) |
|-----|----------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 1   | ORIENTASI                                                |                |                |
|     | 1. Tahun berapa sekarang?                                | √              |                |
|     | 2. Musim apa sekarang ?                                  | √              |                |
|     | 3. Tanggal berapa sekarang ?                             |                | √              |
|     | 4. Hari apa sekarang ?                                   | √              |                |
|     | 5. Bulan apa sekarang ?                                  | √              |                |
|     | 6. Dinegara mana anda tinggal ?                          | √              |                |
|     | 7. Di Provinsi mana anda tinggal ?                       | √              |                |
|     | 8. Di kabupaten mana anda tinggal ?                      | √              |                |
|     | 9. Di kecamatan mana anda tinggal ?                      | √              |                |
|     | 10. Di desa mana anda tinggal ?                          | √              |                |
| 2   | REGISTRASI                                               |                |                |
|     | Minta klien menyebutkan tiga obyek                       |                |                |
|     | 11. pulpen                                               | √              |                |
|     | 12. buku                                                 | √              |                |
|     | 13. jam tangan                                           | √              |                |
| 3   | PERHATIAN DAN KALKULASI                                  |                |                |
|     | Minta klien mengeja 5 kata dari belakang, misal” BAPAK “ |                |                |
|     | 14. K                                                    | √              |                |
|     | 15. A                                                    | √              |                |
|     | 16. P                                                    | √              |                |

|   |                                                               |    |   |
|---|---------------------------------------------------------------|----|---|
|   | 17. A                                                         | √  |   |
|   | 18. B                                                         | √  |   |
| 4 | MENGINGAT                                                     |    |   |
|   | Minta klien untuk mengulang 3 obyek Diatas                    |    |   |
|   | 19. pulpen                                                    | √  |   |
|   | 20. buku                                                      | √  |   |
|   | 21. jam tangan                                                | √  |   |
| 5 | BAHASA                                                        |    |   |
|   | a. Penamaan                                                   |    |   |
|   | Tunjukkan 2 benda minta klien menyebutkan :                   |    |   |
|   | 22. Jam tangan                                                | √  |   |
|   | 23. Pensil                                                    | √  |   |
|   | b. Pengulangan<br>Minta klien mengulangi tiga kalimat berikut | √  |   |
|   | 24. “Tak ada jika, dan, atau tetapi “                         |    | √ |
|   | c. Perintah tiga langkah                                      |    |   |
|   | 25. Ambil kertas !                                            | √  |   |
|   | 26. Lipat dua !                                               | √  |   |
|   | 27. Taruh dilantai !                                          | √  |   |
|   | d. Turuti hal berikut                                         |    |   |
|   | 28. Tutup mata                                                | √  |   |
|   | 29. Tulis satu kalimat                                        | √  |   |
|   | 30. Salin gambar                                              | √  |   |
|   | JUMLAH                                                        | 28 | 2 |

Analisis hasil :

Nilai 30 : Normal

Nilai > 27 : Aspek fungsi mental baik

Nilai 18-22 : Kerusakan aspek fungsi mental sedang

Nilai <21 : Kerusakan aspek fungsi mental berat

Hasil dari pemeriksaan MMSE Tn. A score 28 menunjukkan aspek fungsi mental klien baik

c. Pengkajian Indeks Kemandirian (Katz Index )

**Tabel 3. 8**

**Hasil Pengkajian Katz Index**

| No | Aktivitas                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mandiri | Bergantung |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| 1  | <b>Mandi</b><br><b>Mandiri :</b><br>Bantuan hanya pada satu bagian mandi (seperti punggung atau ekstremitas yang tidak mampu) atau mandi sendiri sepenuhnya<br><b>Bergantung:</b><br>Bantuan mandi lebih dari satu bagian tubuh, bantuan masuk dan keluar dari bak mandi, serta tidak mandi sendiri | √       |            |
| 2  | <b>Berpakaian</b><br><b>Mandiri :</b><br>Mengambil baju dari lemari, memakai pakaian, melepaskan pakaian, mengancingi/mengikat pakaian.<br><b>Bergantung :</b><br>Tidak dapat memakai baju sendiri atau hanya sebagian                                                                              | √       |            |
| 3  | <b>Ke Kamar Kecil</b><br><b>Mandiri :</b><br>Masuk dan keluar dari kamar kecil kemudian membersihkan genetalia sendiri<br><b>Bergantung :</b><br>Menerima bantuan untuk masuk ke kamar kecil dan menggunakan pispot                                                                                 | √       |            |
| 4  | <b>Berpindah</b><br><b>Mandiri :</b><br>Berpindah ke dan dari tempat tidur untuk duduk, bangkit dari kursi sendiri<br><b>Bergantung :</b><br>Bantuan dalam naik atau turun dari tempat tidur atau kursi, tidak melakukan satu, atau lebih perpindahan                                               | √       |            |

|   |                                                                                                                                                                                                                                            |   |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 6 | <b>Kontinen</b><br><b>Mandiri :</b><br>BAK dan BAB seluruhnya dikontrol sendiri<br><b>Bergantung :</b><br>Inkontinensia parsial atau total; penggunaan kateter,pispot, enema dan pembalut ( pampers )                                      | √ |  |
| 6 | <b>Makan</b><br><b>Mandiri :</b><br>Mengambil makanan dari piring dan menyuapinya sendiri<br><b>Bergantung :</b><br>Bantuan dalam hal mengambil makanan dari piring dan menyuapinya, tidak makan sama sekali, dan makan parenteral ( NGT ) | √ |  |

**Analisis Hasil :**

**Nilai A : Kemandirian dalam hal makan, kontinen ( BAK/BAB ),**

**berpindah, kekamar kecil, mandi dan berpakaian**

Nilai B : Kemandirian dalam semua hal kecuali satu dari fungsi tersebut

Nilai C : Kemandirian dalam semua hal, kecuali mandi dan satu fungsi tambahan

Nilai D : Kemandirian dalam semua hal, kecuali mandi, berpakaian, dan satu fungsi tambahan

Nilai E : Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, ke kamar kecil, dan satu fungsi tambahan.

Nilai F : Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, ke kamar kecil, berpindah dan satu fungsi tambahan

Nilai G : Ketergantungan pada keenam fungsi tersebut.

#### d. Pemeriksaan Skala Depresi

**Tabel 3. 9**  
**Hasil Pengkajian Skala Depresi**

| No | Pertanyaan                                                                                         | Jawaban |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 1  | Apakah Anda Sebenarnya Puas Dengan Kehidupan Anda?                                                 | Tidak   | ✓  |
| 2  | Apakah Anda Telah Meninggalkan Banyak Kegiatan dan Minat/ Kesenangan Anda                          | ✓       | Ya |
| 3  | Apakah Anda Merasa Kehidupan Anda Kosong?                                                          | ✓       | Ya |
| 4  | Apakah Anda Sering Merasa Bosan?                                                                   |         | Ya |
| 5  | Apakah Anda Mempunyai Semangat Yang Baik Setiap Saat?                                              | Tidak   | ✓  |
| 6  | Apakah Anda Merasa Takut Sesuatu Yang Buruk Akan Terjadi Pada Anda?                                | ✓       | Ya |
| 7  | Apakah Anda Merasa Bahagia Untuk Sebagian Besar Hidup Anda?                                        | Tidak   | ✓  |
| 8  | Apakah Anda Merasa Sering Tidak Berdaya?                                                           | ✓       | Ya |
| 9  | Apakah Anda Lebih Sering Dirumah Daripada Pergi Keluar Dan Mengerjakan Sesuatu Hal Yang Baru?      | ✓       | Ya |
| 10 | Apakah Anda Merasa Mempunyai Banyak Masalah Dengan Daya Ingat Anda Dibandingkan Kebanyakan Orang ? | ✓       | Ya |
| 11 | Apakah Anda Pikir Bahwa Kehidupan Anda Sekarang Menyenangkan?                                      | Tidak   | ✓  |
| 12 | Apakah Anda Merasa Tidak Berharga Seperti Perasaan Anda Saat Ini?                                  | ✓       | Ya |
| 13 | Apakah Anda Merasa Penuh Semangat?                                                                 | Tidak   | ✓  |
| 14 | Apakah Anda Merasa Bahwa Keadaan Anda Tidak Ada Harapan?                                           | ✓       | Ya |
| 15 | Apakah Anda Pikir Bahwa Orang Lain, Lebih Baik Keadaannya Daripada Anda?                           | ✓       | Ya |

**Hasil : Klien tidak mengalami depresi**

Hasil Analisis:

Setiap Jawaban Yang Sesuai Mempunyai Skor “1” ( Satu ) :

Skor 5-9 : Kemungkinan Depresi

Skor 10 > : Depresi

**e. Pengkajian Resiko Jatuh/ Morse Faal Scala (MFS)**

**Tabel 3. 10**  
**Hasil Pengkajian MFS**

| No                                | Pengkajian                                                          | Skala |    | Nilai |  |    |    |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|----|-------|--|----|----|
| 1                                 | Riwayat jatuh: apakah pasien pernah jatuh dalam 3 bulan terakhir?   | TIDAK | 0  | 0     |  |    |    |
|                                   |                                                                     | YA    | 25 |       |  |    |    |
| 2                                 | Diagnosa sekunder: apakah pasien memiliki lebih dari satu penyakit? | TIDAK | 0  | 15    |  |    |    |
|                                   |                                                                     | YA    | 15 |       |  |    |    |
| 3                                 | Alat Bantu jalan:                                                   |       |    |       |  |    |    |
|                                   | Bed rest/ dibantu perawat                                           |       |    |       |  | 0  | 15 |
|                                   | Kruk/tongkat/walker                                                 |       |    |       |  | 15 |    |
|                                   | Berpegangan pada benda-benda di sekitar                             |       |    |       |  | 30 |    |
| 4                                 | Terapi Intravena: apakah saat ini pasien terpasang infus?           | TIDAK | 0  | 0     |  |    |    |
|                                   |                                                                     | YA    | 20 |       |  |    |    |
| 5                                 | Gaya berjalan/ cara berpindah:                                      |       |    |       |  |    |    |
|                                   | Normal/ bed rest/ immobile (tidak dapat bergerak sendiri)           |       |    |       |  | 0  | 20 |
|                                   | Lemah (tidak bertenaga)                                             |       |    |       |  | 10 |    |
|                                   | Gangguan/tidak normal (pincang/ diseret)                            |       |    |       |  | 20 |    |
| 6                                 | Status Mental                                                       |       |    |       |  |    |    |
|                                   | Pasien menyadari kondisi dirinya                                    |       |    |       |  | 0  | 0  |
|                                   | Pasien mengalami keterbatasan daya ingat                            |       |    |       |  | 15 |    |
| Total Nilai                       |                                                                     |       |    | 40    |  |    |    |
| Paraf & Nama Petugas yang Menilai |                                                                     |       |    |       |  |    |    |

Interpretasi hasil:

0-24: Tidak beresiko (perawatan dasar)

25-50: Resiko sedang (Pelaksanaan intervensi pencegahan jatuh standar)

≥51: Resiko tinggi (Pelaksanaan intervensi pencegahan jatuh risiko tinggi)

Hasil pemeriksaan MFS Tn. A klien memiliki resiko jatuh sedang.

## f. Analisa Data

**Tabel 3. 11**  
**Analisa Data**

| No | Data                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Etiologi                                                                                                                                                                                                                                                             | Problem                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | <p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengeluh nyeri saat jalan kaki</li> <li>- Klien mengeluh kalau jalan kaki, kaki sebelah kanan di geser</li> <li>- Klien mengatakan kalau naik tangga harus menggunakan alat bantu</li> <li>- klien mengeluh tangan dan kaki sebelah kanannya lemas</li> </ul> <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kekuatan otot klien menurun :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaki sebelah kanan tampak kaku</li> <li>- Rentang gerak menurun</li> </ul> | <p>Proses menua</p> <p>↓</p> <p>Atrofi &amp; ↓ jumlah serabut otot (berangsur digantikan jaringan fibrosa)</p> <p>↓</p> <p>Menurunnya masa otot dan pergerakan secara keseluruhan</p> <p>↓</p> <p>Kelemahan secara umum</p> <p>↓</p> <p>Gangguan Mobilitas Fisik</p> | Gangguan mobilitas fisik (D.0054) |
| 2. | <p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengeluh nyeri pada kaki sebelah kanan, nyeri dirasakan ketika berjalan, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, nyeri dirasakan dari daerah lutut sampai telapak kaki, nyeri dirasakan hilang timbul</li> <li>- klien mengeluh tangan dan kaki sebelah kanannya lemas</li> </ul> <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skala nyeri : 4 (0-10)</li> <li>- Klien tampak meringis</li> <li>- TTV :</li> </ul> <p>TD : 140/80 mmHg</p> <p>N : 87 x/mnt</p>                                                                 | <p>Proses menua</p> <p>↓</p> <p>Degenerasi system ekstrapiramida/ cedera motor neuron di SSP</p> <p>↓</p> <p>Tremor otot</p> <p>↓</p> <p>Nyeri sendi</p> <p>↓</p> <p>Nyeri kronis</p>                                                                                | Nyeri kronis (D.0078)             |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|    | R :19 x/mnt<br>S :36,7°C                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                     |
| 3. | DS :<br>- Klien mengatakan pendengarannya kurang jelas jika lawan bicara berbicara pelan<br>DO :<br>- Klien berbicara pelo<br>- Klien tampak sulit mempertahankan komunikasi<br>- Pendengaran klien terganggu tetapi suara keras masih terdengar oleh klien | Proses menua<br>↓<br>Kerusakan serebral<br>↓<br>Menengganggu penerimaan & pengungkapan informasi & perasaan<br>↓<br>Gangguan komunikasi<br>↓<br>Gangguan komunikasi verbal                                  | Gangguan komunikasi verbal (D.0119) |
| 4. | Faktor resiko :<br>- Kekuatan otot menurun:<br>$\begin{array}{r} 3 \mid 5 \\ \hline 3 \mid 5 \end{array}$<br>- Score MFS : 50 (resiko jatuh sedang)                                                                                                         | Proses menua<br>↓<br>Tendon dapat mengalami sclerosis<br>↓<br>Hentakan tendon<br>↓<br>Reflex berkurang (tetapi tetap ada pada lutut)<br>↓<br>Defisit mobilitas fungsional & pergerakan<br>↓<br>Risiko jatuh | Risiko Jatuh (D.0143)               |

### 3.1.2 Diagnosis Keperawatan

1) Gangguan mobilitas fisik b.d penurunan kekuatan otot d.d:

DS :

- Klien mengeluh nyeri saat jalan kaki
- Klien mengeluh kalau jalan kaki, kaki sebelah kanan di geser
- Klien mengatakan kalau naik tangga harus menggunakan alat bantu
- Klien mengeluh tangan dan kaki sebelah kanannya lemas

DO :

- Kekuatan otot klien menurun:

|   |   |
|---|---|
| 3 | 5 |
| 3 | 5 |

- Kaki sebelah kanan tampak kaku
- Rentang gerak menurun

2) Nyeri kronis b.d kondisi musculoskeletal kronis d.d:

DS :

- Klien mengeluh nyeri pada kaki sebelah kanan, nyeri dirasakan ketika berjalan, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, nyeri dirasakan dari daerah lutut sampai telapak kaki, nyeri dirasakan hilang timbul
- klien mengeluh tangan dan kaki sebelah kanannya lemas

DO :

- Skala nyeri : 4 (0-10)
- Klien tampak meringis
- TTV :

TD : 140/80 mmHg

N : 87 x/mnt

R : 19 x/mnt

S : 36,7 °C

3) Gangguan komunikasi verbal b.d gangguan pendengaran d.d:

DS :

- Klien mengatakan pendengarannya kurang jelas jika lawan bicara berbicara pelan

DO :

- Klien berbicara kurang jelas (pelo)
- Klien tampak sulit mempertahankan komunikasi
- Pendengaran klien terganggu tetapi suara keras masih terdengar oleh klien

4) Risiko jatuh d.d kekuatan otot menurun, score MFS : 50 (resiko jatuh sedang)

### 3.1.3 Perencanaan Keperawatan

**Tabel 3. 12**  
**Intervensi Keperawatan**

| NO | DIAGNOSIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | TUJUAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | INTERVENSI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p>Gangguan mobilitas fisik b.d penurunan kekuatan otot d.d :</p> <p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengeluh nyeri saat jalan kaki</li> <li>- Klien mengeluh kalau jalan kaki, kaki sebelah kanan di geser</li> <li>- Klien mengatakan kalau naik tangga harus menggunakan alat bantu</li> <li>- klien mengeluh tangan dan kaki sebelah kanannya lemas</li> </ul> <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kekuatan otot klien menurun :</li> </ul> | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan 14 x 30 menit diharapkan mobilitas fisik meningkat dengan kriteria hasil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pergerakan ekstremitas meningkat</li> <li>- Kekuatan otot meningkat</li> <li>- Rentang gerak (ROM) meningkat</li> <li>- Nyeri menurun</li> <li>- Kaku sendi menurun</li> <li>- Gerakan terbatas menurun</li> <li>- Kelemahan fisik menurun</li> </ul> | <p><b>Latihan rentang gerak</b><br/><b>Observasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>2) Monitor lokasi ketidaknyamanan atau nyeri pada saat bergerak</li> </ol> <p><b>Terapeutik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3) Gunakan pakaian longgar</li> <li>4) Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> <li>5) Fasilitasi mengoptimalkan posisi tubuh untuk pergerakan sendi yang aktif dan pasif</li> <li>6) Lakukan gerakan pasif dengan bantuan sesuai indikasi</li> </ol> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | $\frac{3}{3} \mid \frac{5}{5}$ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaki sebelah kanan tampak kaku</li> <li>- Rentang gerak menurun</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>7) Berikan dukungan positif pada saat melakukan Latihan gerak sendi</p> <p>8) Latihan <i>reistance exercise</i> : <i>elastic band</i> (<b>3 set x 10 repetisi setiap gerakan</b>)</p> <p><b>Edukasi</b></p> <p>9) Jelaskan tujuan dan prosedur latihan</p> <p>10) Anjurkan melakukan rentang gerak pasif dan aktif secara sistematis</p> <p>11) Ajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program Latihan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2. | <p>Nyeri kronis b.d kondisi musculoskeletal kronis d.d :</p> <p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengeluh nyeri pada kaki sebelah kanan, nyeri dirasakan ketika berjalan, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, nyeri dirasakan dari daerah lutut sampai telapak kaki, nyeri dirasakan hilang timbul</li> <li>- klien mengeluh tangan dan kaki sebelah kanannya lemas</li> </ul> <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skala nyeri : 4 (0-10)</li> <li>- Klien tampak meringis</li> <li>- TTV :<br/>           TD : 140/80 mmHg<br/>           N : 87 x/mnt<br/>           R : 19 x/mnt<br/>           S : 36,7°C</li> </ul> | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan 14 x 30 menit diharapkan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keluhan nyeri menurun</li> <li>- Meringis menurun</li> <li>- tidur menurun</li> <li>- Diaforesis menurun</li> <li>- Perasaan takut mengalami cedera berulang menurun</li> <li>- Skala nyeri menurun</li> </ul> | <p><b>Manajemen Nyeri (I.08238)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri</li> <li>2) Identifikasi skala nyeri</li> <li>3) Identifikasi respon nyeri non verbal</li> <li>4) Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri</li> <li>5) Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri</li> <li>6) Identifikasi pengaruh budaya terhadap respon nyeri</li> <li>7) Identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup</li> <li>8) Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan</li> <li>9) Monitor efek samping penggunaan analgetik</li> </ol> <p><b>Terapeutik</b></p> <p>10) Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (mis: TENS, hypnosis, akupresur, terapi music,</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, Teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapi bermain)</p> <p>11) Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis: suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan)</p> <p>12) Fasilitasi istirahat dan tidur</p> <p>13) Pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri</p> <p><b>Edukasi</b></p> <p>14) Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri</p> <p>15) Jelaskan strategi meredakan nyeri</p> <p>16) Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri</p> <p>17) Anjurkan menggunakan analgesik secara tepat</p> <p>18) Ajarkan teknik farmakologis untuk mengurangi nyeri</p> <p><b>Kolaborasi</b></p> <p>19) Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu</p> |
| 3. | <p>Gangguan komunikasi verbal b.d gangguan pendengaran d.d :</p> <p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan pendengarannya kurang jelas jika lawan bicara berbicara pelan</li> </ul> <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien berbicara kurang jelas (pelo)</li> <li>- Klien tampak sulit mempertahankan komunikasi</li> </ul> | <p>Setelah dilakukan intervensi 14 x 30 menit diharapkan Komunikasi Verbal meningkat dengan kriteria hasil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemampuan berbicara meningkat</li> <li>- Kemampuan mendengar meningkat</li> <li>- Kemampuan memahami komunikasi meningkat</li> </ul> | <p><b>Promosi Komunikasi: Defisit Bicara (I.13492)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <p>1) Monitor kecepatan, tekanan, kualitas, volume, dan diksi bicara</p> <p>2) Monitor proses kognitif, anatomis, dan fisiologis yang berkaitan dengan bicara (mis. memori, pendengaran, dan bahasa)</p> <p>3) Identifikasi perilaku emosional dan fisik sebagai bentuk komunikasi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | - Pendengaran klien terganggu tetapi suara keras masih terdengar oleh klien          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Terapeutik</b></p> <p>4) Sesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (mis. berdiri didepan pasien, dengarkan dengan seksama tunjukkan satu gagasan atau pemikiran sekaligus, bicaralah dengan perlahan sambil menghindari teriakan, gunakan komunikasi tertulis, atau meminta bantuan keluarga untuk memahami ucapan pasien)</p> <p>5) Modifikasi lingkungan untuk meminimalkan bantuan</p> <p>6) Ulangi apa yang disampaikan pasien</p> <p>7) Berikan dukungan psikologis</p> <p><b>Edukasi</b></p> <p>8) Anjurkan berbicara perlahan</p> <p>9) Ajarkan pasien dan keluarga proses kognitif, anatomis, dan fisiologis yang berhubungan dengan kemampuan berbicara</p> <p><b>Kolaborasi</b></p> <p>10) Rujuk ke ahli patologi bicara atau terapis</p> |
| 4. | Resiko jatuh (D.0143) d.d Kekuatan otot menurun, score MFS :50 (resiko jatuh sedang) | <p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 14x 30 menit diharapkan tingkat jatuh menurun dengan kriteria hasil :</p> <p><b>(L.14138)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jatuh saat berdiri menurun</li> <li>- Jatuh saat duduk menurun</li> <li>- Jatuh saat berjalan menurun</li> <li>- Jatuh saat membungkuk menurun</li> </ul> | <p><b>Pencegahan Jatuh (I.14540)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <p>1) Identifikasi faktor risiko jatuh (mis. usia &gt; 65 tahun, penurunan tingkat kesadaran, defisit kognitif, hipotensi ortostatik, gangguan keseimbangan, gangguan penglihatan, neuropati)</p> <p>2) Identifikasi risiko jatuh setidaknya sekali setiap shift atau sesuai dengan kebijakan institusi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>3) Identifikasi faktor lingkungan yang meningkatkan resiko jatuh (mis. lantai licin, penerangan kurang)</p> <p>4) Hitung risiko jatuh dengan menggunakan skala (mis. Fall Morse Scale, Humpty Dumpty Scale), jika perlu</p> <p>5) Monitor kemampuan berpindah dari tempat tidur ke kursi roda dan sebaliknya</p> <p><b>Terapeutik</b></p> <p>6) Orientasikan ruangan pada pasien dan keluarga</p> <p>7) Pastikan roda tempat tidur dan kursi roda selalu dalam kondisi terkunci</p> <p>8) Pasang handrall tempat tidur</p> <p>9) Atur tempat tidur mekanis pada posisi terendah</p> <p>10) Tempatkan pasien berisiko tinggi jatuh dekat dengan pantauan perawat dari nurse station</p> <p>11) Gunakan alat bantu berjalan (mis. kursi roda, walker)</p> <p>12) Dekatkan bel pemanggil dalam jangkauan pasien</p> <p><b>Edukasi</b></p> <p>13) Anjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin</p> <p>14) Anjurkan berkonsentrasi untuk menjaga keseimbangan tubuh</p> <p>15) Anjurkan melebarkan jarak kedua kaki untuk meningkatkan keseimbangan saat berdiri</p> |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.1.4 Implementasi dan Evaluasi

**Tabel 3. 13**  
**Impelementasi**

| Hari/Tgl                   | DP | Jam   | Implementasi                                                                                      | Evaluasi Formatif                                                             | Paraf                                                                                         |
|----------------------------|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jumat,<br>11 Maret<br>2025 | I  | 10.00 | - Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi                                                  | - Klien mengatakan sendi pada tangan dan kaki sebelah kanan terasa kaku       | <br>Nazmah |
|                            |    | 10.02 | - Memonitor lokasi ketidaknyamanan atau nyeri pada saat bergerak                                  | - Klien mengeluh kaki sebleh kanan nyeri pada saat bergerak                   |                                                                                               |
|                            |    | 10.05 | - Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan                                       | - Klien melakukan latihan didampingi dari awal hingga beres                   |                                                                                               |
|                            |    | 10.10 | - Melakukan gerakan pasif dengan bantuan sesuai indikasi                                          | - Klien melakukan gerakan pasif                                               |                                                                                               |
|                            |    | 10.12 | - Menjelaskan tujuan dan prosedur latihan                                                         | - Klien tampak mengerti                                                       |                                                                                               |
|                            |    | 10.15 | - Menganjurkan melakukan rentang gerak pasif dan aktif secara sistematis                          | - Klien tamapk melakukan gerak aktif                                          |                                                                                               |
|                            |    | 10.17 | - Mengajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan                                   | - Klien tampak bisa melakukan beberapa gerakan yang sudah di ajarkan          |                                                                                               |
|                            |    | 10.20 | - Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> ( <b>3 set x 10 repetisi setiap gerakan</b> ) | - Klien mampu melakukan gerakan latihan menggunak <i>elastic band</i> level 1 |                                                                                               |
|                            |    | 10.22 |                                                                                                   |                                                                               |                                                                                               |
|                            |    |       |                                                                                                   |                                                                               |                                                                                               |

|                            |    |       |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                               |
|----------------------------|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan manfaat melakukan latihan <i>elastic band</i></li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengerti latihan <i>elastic band</i> dapat meningkatkan kekuatan otot, mengurangi kekakuan sendi dan mengurangi nyeri</li> </ul>                          |                                                                                               |
| Jumat,<br>11 Maret<br>2025 | II | 10.25 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi lokasi nyeri</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengeluh nyeri kaki sebelah kanan ketika berjalan, nyeri dirasakan dari lutut sampai telapak kaki</li> </ul>                                              | <br>Nazmah |
|                            |    | 10.27 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi skala nyeri</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyeri sebelum dilakukan latihan <i>elastic band</i> 4 (0-10)</li> </ul>                                                                                         |                                                                                               |
|                            |    | 10.30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi respon nyeri non verbal</li> </ul>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien tampak meringis ketika berjalan</li> </ul>                                                                                                                |                                                                                               |
|                            |    | 10.33 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyeri terasa ketika berjalan dan nyeri berkurang ketika duduk</li> </ul>                                                                                        |                                                                                               |
|                            |    | 10.37 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan Teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (mengajarkan relaksasi napas dalam) dan di berikan latihan <i>elastic band</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan merasa tidak terlalu kaku dan nyeri sedikit berkurang</li> </ul>                                                                               |                                                                                               |
|                            |    | 10.40 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan mengerti mengenai penyebab dan periode nyeri, periode nyeri berkurang setelah relaksasi napas dalam dan latihan <i>elastic band</i></li> </ul> |                                                                                               |

|                            |     |       |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                 |
|----------------------------|-----|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jumat,<br>11 Maret<br>2025 | III | 10.40 | - Memonitor kecepatan, tekanan, kualitas, volume, dan diksi bicara                     | - Klien berbicara tampak cepat namun kurang jelas                                       | <br>Nazmah   |
|                            |     | 10.42 | - Mengajarkan latihan artikulasi dan intonasi                                          | - Klien dapat melakukan latihan dengan mengulangi kata-kata dan kalimat yang disebutkan |                                                                                                 |
|                            |     | 10.45 | - Menyesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan                                        | - Perawat berbicara dengan pasien saling berhadapan dan suara agak keras                |                                                                                                 |
|                            |     | 10.47 | - Mengajarkan berbicara perlahan                                                       | - Setelah melakukan latihan klien berbicara secara perlahan tidak terlalu cepat         |                                                                                                 |
| Jumat,<br>11 Maret<br>2025 | IV  | 10.48 | - Mengajarkan menggunakan alas kaki yang tidak licin                                   | - Klien mengatakan tidak akan menggunakan alas kaki yang licin                          | <br>Nazmah |
|                            |     | 10.50 | - Mengajarkan berkonsentrasi untuk menjaga keseimbangan tubuh                          | - Klien mengerti                                                                        |                                                                                                 |
|                            |     | 10.52 | - Mengajarkan melebarkan jarak kedua kaki untuk meningkatkan keseimbangan saat berdiri | - Klien mengerti                                                                        |                                                                                                 |
|                            |     | 10.55 | - Mengajarkan menggunakan alat bantu                                                   | - Klien menggunakan tongkat saat berjalan                                               |                                                                                                 |

### 3.1.5 Catatan Perkembangan

**Tabel 3. 14**  
**Catatan Perkembangan**

| Hari/Tanggal            | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                            | Paraf                                                                                           |
|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sabtu, 12<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <b>S :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan saat berjalan kakinya masih nyeri</li> <li>- klien mengeluh tangan sebelah kanannya masih lemas</li> </ul> | <br>Nazmah |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanannya masih terasa kaku</li> </ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan masih di geser</li> <li>- Kaki sebelah kanan masih kaku</li> <li>- Rengtang gerak (ROM) menurun</li> <li>- Kekuatan otot klien menurun :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <p><b>A :</b> gangguan mobilitas fisik</p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Ajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> <p><b>I :</b></p> <p>09.10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Mengajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan</li> <li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> <p>09.15</p> <p><b>E :</b></p> <p><b>Ds :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan nyeri berkurang</li> <li>- klien mengatakan masih lemas pada kaki dan tangan sebelah kananya</li> <li>- klien mengatakan lebih nyaman berjalan setelah melakukan latihan lastic band</li> </ul> <p><b>Do :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekuatan otot :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <ul style="list-style-type: none"> <li>- tangan dan kaki sebelah kanan klien masih tampak kaku</li> </ul> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                         |     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                 |
|-------------------------|-----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sabtu, 12<br>Maret 2025 | II  | 09.00 | <p><b>S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan nyeri berkurang saat berjalan</li> </ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skala nyeri 4 (0-10)</li> <li>- Klien masih tampak meringis ketika berjalan</li> <li>- TTV :</li> </ul> <p>TD : 130/70<br/>N : 76 x/mnt<br/>R : 20 x/mnt<br/>S : 36,7° C<br/>Spo2 : 98 %</p> <p><b>A : Nyeri Kronis</b></p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitor skala nyeri sebelum dan sesudah latihan gerakan elastic band</li> <li>- Berikan terapi non farmakologis dengan teknik relaksasi napas dalam</li> </ul> <p><b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memonitor skala nyeri sebelum dan sesudah latihan gerakan elastic band</li> <li>- Memberikan terapi non farmakologis dengan teknik relaksasi napas dalam</li> </ul> <p><b>E :</b></p> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> | <br>Nazmah   |
| Sabtu, 12<br>Maret 2025 | III | 09.00 | <p><b>S : -</b></p> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien tampak sulit mempertahankan komunikasi</li> <li>- Pendengaran klien terganggu tetapi suara keras masih terdengar oleh klien</li> </ul> <p><b>A : gangguan komunikasi verbal</b></p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitor kecepatan, tekanan, kualitas, volume, dan diksi bicara</li> <li>- Ajarkan latihan artikulasi dan intonasi</li> <li>- Suaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (berbicara berhadapan dengan klien)</li> <li>- Anjurkan berbicara perlahan</li> </ul> <p><b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memonitor kecepatan, tekanan, kualitas, volume, dan diksi bicara</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <br>Nazmah |

|                         |    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                               |
|-------------------------|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |    |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajarkan latihan artikulasi dan intonasi</li> <li>- Menyesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (berbicara berhadapan dengan klien)</li> <li>- Mengajarkan berbicara perlahan</li> </ul> <p><b>E :</b><br/>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |
| Sabtu, 12<br>Maret 2025 | IV | 09.00 | <p><b>S : -</b><br/><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan tidak ada jatuh dalam 2 hari terakhir</li> <li>- Score MFS = 50</li> </ul> <p><b>A : Resiko jatuh</b><br/><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin</li> <li>- Anjurkan berkonsentrasi untuk menjaga keseimbangan tubuh</li> <li>- Anjurkan melebarkan jarak kedua kaki untuk meningkatkan keseimbangan</li> <li>- Anjurkan menggunakan tongkat saat berjalan</li> </ul> <p><b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin</li> <li>- Anjurkan berkonsentrasi untuk menjaga keseimbangan tubuh</li> <li>- Anjurkan melebarkan jarak kedua kaki untuk meningkatkan keseimbangan</li> <li>- Anjurkan menggunakan tongkat saat berjalan</li> </ul> <p><b>E : masalah teratasi, hentikan intervensi</b></p> | <br>Nazmah |

| Hari/Tanggal             | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Paraf                                                                                           |
|--------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Minggu, 13<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <p><b>S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan nyeri berkurang</li> <li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> </ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan masih di geser</li> <li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> <li>- Kekuatan otot klien:</li> </ul> | <br>Nazmah |

|                          |    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |
|--------------------------|----|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |    |       | $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <p><b>A :</b> gangguan mobilitas fisik</p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Ajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> <p>09.10 <b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Mengajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan</li> <li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> <p>09.15 <b>E :</b></p> <p><b>Ds :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan nyeri berkurang</li> <li>- klien mengatakan lebih nyaman berjalan setelah melakukan latihan lastic band</li> </ul> <p><b>Do :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekuatan otot :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien dapat melakukan latihan elastic band secara mandiri dengan di dampingi</li> </ul> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> |                                                                                                 |
| Minggu, 13<br>Maret 2025 | II | 09.00 | <p><b>S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan nyeri berkurang saat berjalan</li> </ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skala nyeri 2 (0-10)</li> <li>- Klien masih tampak meringis ketika berjalan</li> </ul> <p><b>A :</b> Nyeri Kronis</p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitor skala nyeri sebelum dan sesudah latihan gerakan elastic band</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <br>Nazmah |

|                          |     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |
|--------------------------|-----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |     | 09.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berikan terapi non farmakologis dengan teknik relaksasi napas dalam</li> </ul> <b>I :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memonitor skala nyeri sebelum dan sesudah latihan gerakan elastic band</li> <li>- Memberikan terapi non farmakologis dengan teknik relaksasi napas dalam</li> </ul> <b>E :</b><br>Masalah teratasi, hentikan intervensi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                               |
| Minggu, 13<br>Maret 2025 | III | 09.00 | <b>S :-</b><br><b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien tampak masih sulit mempertahankan komunikasi</li> <li>- Pendengaran klien terganggu tetapi suara keras masih terdengar oleh klien</li> </ul> <b>A :</b> gangguan komunikasi verbal<br><b>P :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajarkan latihan artikulasi dan intonasi</li> <li>- Suaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (berbicara berhadapan dengan klien)</li> <li>- Anjurkan berbicara perlahan</li> </ul> <b>I :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajarkan latihan artikulasi dan intonasi</li> <li>- Menyesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (berbicara berhadapan dengan klien)</li> <li>- Menganjurkan berbicara perlahan</li> </ul> <b>E :</b><br>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi | <br>Nazmah |
|                          |     | 09.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajarkan latihan artikulasi dan intonasi</li> <li>- Menyesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (berbicara berhadapan dengan klien)</li> <li>- Menganjurkan berbicara perlahan</li> </ul> <b>E :</b><br>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                               |

| Hari/Tanggal            | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Paraf                                                                                           |
|-------------------------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Senin, 14<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <b>S :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li> <li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki sebelah kananya sudah berkurang</li> </ul> <b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan masih di geser</li> <li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> <li>- Kekuatan otot klien :</li> </ul> | <br>Nazmah |

|                         |     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                 |
|-------------------------|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |     |       | $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <p><b>A :</b> gangguan mobilitas fisik</p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Ajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> <p>09.10 <b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Mengajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan</li> <li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> <p>09.35 <b>E :</b></p> <p><b>Ds :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan lebih nyaman berjalan setelah melakukan latihan lastic band</li> <li>- klien mengatakn saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li> </ul> <p><b>Do :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekuatan otot :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien dapat melakukan latihan <i>elastic band</i> secara mandiri dengan di dampingi</li> </ul> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> |                                                                                                 |
| Senin, 14<br>Maret 2025 | III | 09.00 | <p><b>S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan pendengarannya kurang jelas jika lawan bicara berbicara pelan</li> </ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien tampak sudah bisa mempertahankan komunikasi</li> <li>- Pendengaran klien terganggu tetapi suara keras masih terdengar oleh klien</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <br>Nazmah |

|  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 09.10 | <p><b>A :</b> gangguan komunikasi verbal</p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajarkan latihan artikulasi dan intonasi</li> <li>- Suaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (berbicara berhadapan dengan klien)</li> <li>- Anjurkan berbicara perlahan</li> </ul> <p><b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajarkan latihan artikulasi dan intonasi</li> <li>- Menyesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (berbicara berhadapan dengan klien)</li> <li>- Mengajarkan berbicara perlahan</li> </ul> <p><b>E :</b></p> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> |  |
|--|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Hari/Tanggal             | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Paraf                                                                                          |
|--------------------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selasa, 15<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <b>S :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li><li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki sebelah kananya sudah berkurang</li></ul> <b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saat berjalan kaki kanan masih di geser</li><li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li><li>- Kekuatan otot klien :<div><div>3   5</div><div>3   5</div></div></li></ul> <b>A :</b> gangguan mobilitas fisik<br><b>P :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Indentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li><li>- Ajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan</li><li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li><li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li></ul> <b>I :</b> | <br>Nazmah |
|                          |       | 09.10 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengindentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                |



| Hari/Tanggal           | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Paraf                                                                                         |
|------------------------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rabu, 16<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <b>S :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li> <li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki berkurang</li> </ul> <b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan masih di geser</li> <li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> <li>- Kekuatan otot klien : <math display="block">\begin{array}{r l} 3 &amp; 5 \\ \hline 3 &amp; 5 \end{array}</math> </li> </ul> <b>A :</b> gangguan mobilitas fisik<br><b>P :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> | <br>Nazmah |
|                        |       | 09.10 | <b>I :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                               |
|                        |       | 09.15 | <b>E :</b><br><b>Ds :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak kaku lagi</li> <li>- klien mengatakan saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki klien lemasnya berkurang</li> </ul><br><b>Do :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekuatan otot : <math display="block">\begin{array}{r l} 3 &amp; 5 \\ \hline 3 &amp; 5 \end{array}</math> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                               |

|  |  |  |                                                                                                                                          |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | - klien dapat melakukan latihan <i>elastic band</i> secara mandiri dengan di dampingi<br>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Hari/Tanggal            | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Paraf                                                                                         |
|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kamis, 17<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <b>S :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li> <li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki berkurang</li> </ul> <b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan masih di geser</li> <li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> <li>- Kekuatan otot klien : <div style="text-align: center;"> <math display="block">\begin{array}{r l} 3 &amp; 5 \\ \hline 3 &amp; 5 \end{array}</math> </div> </li> </ul> <b>A :</b> gangguan mobilitas fisik<br><b>P :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> | <br>Nazmah |
|                         |       | 09.10 | <b>I :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                               |
|                         |       | 09.15 | <b>E :</b><br><b>Ds :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak kaku lagi</li> <li>- klien mengatakan saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki klien lemasnya berkurang</li> </ul> <b>Do :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekuatan otot :</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                               |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien dapat melakukan latihan <i>elastic band</i> secara mandiri dengan di dampingi</li> </ul> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Hari/Tanggal            | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Paraf                                                                                         |
|-------------------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jumat, 18<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <p><b>S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li> <li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki berkurang</li> </ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan klien sudah bisa di angkat</li> <li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> <li>- Kekuatan otot klien :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <p><b>A :</b> gangguan mobilitas fisik</p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> | <br>Nazmah |
|                         |       | 09.10 | <p><b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |
|                         |       | 09.15 | <p><b>E :</b></p> <p><b>Ds :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak kaku lagi</li> <li>- klien mengatakan saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki klien lemasnya berkurang</li> </ul> <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekuatan otot :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien dapat melakukan latihan elastic band secara mandiri dengan di dampingi</li> </ul> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Hari/Tanggal            | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Paraf                                                                                         |
|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sabtu, 19<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <p><b>S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li> <li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki berkurang</li> </ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan klien sudah bisa di angkat</li> <li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> <li>- Kekuatan otot klien :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <p><b>A :</b> gangguan mobilitas fisik</p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> <p><b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> | <br>Nazmah |
|                         |       | 09.10 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |

|  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 09.15 | <b>E :</b><br><b>Ds :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak kaku lagi</li> <li>- klien mengatakan saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki klien lemasnya berkurang</li> </ul> <b>Do :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekuatan otot : <math display="block">\begin{array}{r l} 3 &amp; 5 \\ \hline 3 &amp; 5 \end{array}</math> </li> <li>- klien dapat melakukan latihan <i>elastic band</i> secara mandiri dengan di dampingi</li> </ul> Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi |  |
|--|--|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Hari/Tanggal             | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Paraf                                                                                           |
|--------------------------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Minggu, 20<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <b>S :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li> <li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki berkurang</li> </ul> <b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan klien sudah bisa di angkat</li> <li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> <li>- Kekuatan otot klien : <math display="block">\begin{array}{r l} 4 &amp; 5 \\ \hline 3 &amp; 5 \end{array}</math> </li> </ul> <b>A :</b> gangguan mobilitas fisik<br><b>P :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> | <br>Nazmah |
|                          |       | 09.10 | <b>I :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |

|  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 09.15 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> <p><b>E :</b></p> <p><b>Ds :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak kaku lagi</li> <li>- klien mengatakan saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki klien lemasnya berkurang</li> </ul> <p><b>Do :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekuatan otot :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien dapat melakukan latihan <i>elastic band</i> secara mandiri dengan di dampingi</li> </ul> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> |  |
|--|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| Hari/Tanggal            | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Paraf                                                                                           |
|-------------------------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Senin, 21<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <p><b>S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li> <li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki berkurang</li> </ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan klien sudah bisa di angkat</li> <li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> <li>- Kekuatan otot klien :</li> </ul> $\begin{array}{r l} 3 & 5 \\ \hline 3 & 5 \end{array}$ <p><b>A :</b> gangguan mobilitas fisik</p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i></li> <li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul> | <br>Nazmah |
|                         |       | 09.10 | <p><b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                 |

|   |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |   |  |
|---|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|
|   |   | 09.15 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i></li><li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li></ul> <p><b>E :</b></p> <p><b>Ds :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak kaku lagi</li><li>- klien mengatakan saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li><li>- klien mengatakan tangan dan kaki klien lemasnya berkurang</li></ul> <p><b>Do :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- kekuatan otot :</li></ul> <div><table><tr><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>3</td><td>5</td></tr></table></div> <ul style="list-style-type: none"><li>- klien dapat melakukan latihan <i>elastic band</i> secara mandiri dengan di dampingi</li></ul> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> | 4 | 5 | 3 | 5 |  |
| 4 | 5 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |   |  |
| 3 | 5 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |   |  |

| Hari/Tanggal             | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Paraf |   |   |   |                                                                                                     |
|--------------------------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selasa, 22<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <p><b>S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li><li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki berkurang</li></ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saat berjalan kaki kanan klien sudah bisa di angkat</li><li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li><li>- Kekuatan otot klien :<br/><table><tr><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>3</td><td>5</td></tr></table></li></ul> <p><b>A :</b> gangguan mobilitas fisik</p> <p><b>P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Indentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li><li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li><li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li></ul> | 4     | 5 | 3 | 5 | <br><br>Nazmah |
| 4                        | 5     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |   |   |   |                                                                                                     |
| 3                        | 5     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |   |   |   |                                                                                                     |

|  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 09.10 | <b>I :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> <li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|  |  | 09.15 | <b>E :</b><br><b>Ds :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak kaku lagi</li> <li>- klien mengatakan saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li> <li>- klien mengatakan tangan dan kaki klien lemasnya berkurang</li> </ul> <b>Do :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekuatan otot : <math display="block">\begin{array}{r l} 4 &amp; 5 \\ \hline 3 &amp; 5 \end{array}</math> </li> <li>- klien dapat melakukan latihan elastic band secara mandiri dengan di dampingi</li> </ul> Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi |  |

| Hari/Tanggal           | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Paraf                                                                                           |
|------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rabu, 23<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <b>S :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li> <li>- klien mengatakan lemas pada tangan dan kaki berkurang</li> </ul> <b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat berjalan kaki kanan klien sudah bisa di angkat</li> <li>- Kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan berkurang</li> <li>- Kekuatan otot klien : <math display="block">\begin{array}{r l} 4 &amp; 5 \\ \hline 3 &amp; 5 \end{array}</math> </li> </ul> <b>A :</b> gangguan mobilitas fisik<br><b>P :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li> <li>- Lakukan latihan menggunakan elastic band (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li> </ul> | <br>Nazmah |

|   |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |   |  |
|---|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|
|   |   |       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li></ul> <p><b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li><li>- Melakukan latihan menggunakan elastic band (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li><li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |   |  |
|   |   | 09.10 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |   |  |
|   |   | 09.15 | <p><b>E :</b></p> <p><b>Ds :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak kaku lagi</li><li>- klien mengatakan saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li><li>- klien mengatakan tangan dan kaki klien lemasnya berkurang</li></ul> <p><b>Do :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- kekuatan otot :</li></ul> <table><tr><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>- klien dapat melakukan latihan elastic band secara mandiri dengan di dampingi</li></ul> <p>Masalah teratasi sebagian, lanjutkan intervensi</p> | 4 | 5 | 4 | 5 |  |
| 4 | 5 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |   |  |
| 4 | 5 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |   |  |

| Hari/Tanggal            | No.DP | Jam   | Catatan Perkembangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Paraf                                                                                                       |
|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kamis, 24<br>Maret 2025 | I     | 09.00 | <p><b>S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Klien mengatakan saat berjalan sudah tidak lagi nyeri</li><li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak lemas</li></ul> <p><b>O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saat berjalan kaki kanan klien sudah bisa di angkat</li><li>- Tangan dan kaki klien sudah tidak kaku lagi</li><li>- Kekuatan otot klien:<div><div>4</div><div>5</div><div>4</div><div>5</div></div></li></ul> <p><b>A :</b> gangguan mobilitas fisik</p> <p><b>P :</b></p> | <div><br/>Nazmah</div> |

|   |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |  |
|---|---|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|
|   |   | 09.10 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li><li>- Lakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li><li>- Cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li><li>- Lakukan pemeriksaan <i>Timed Up and Go Test</i> (TUG)</li></ul> <p><b>I :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi</li><li>- Melakukan latihan menggunakan <i>elastic band</i> (3 set x 10 repetisi setiap gerakan)</li><li>- Mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan</li><li>- Melakukan pemeriksaan <i>Timed Up and Go Test</i> (TUG)</li></ul>                                                                                                                                                                          |   |   |   |   |  |
|   |   | 09.15 | <p><b>E :</b></p> <p><b>Ds :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- klien mengatakan tangan dan kaki sebelah kanan sudah tidak kaku lagi</li><li>- klien mengatakan saat berjalan sudah tidak sakit lagi</li><li>- klien mengatakan tangan dan kaki klien lemasnya berkurang</li></ul> <p><b>Do :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- kekuatan otot :</li></ul> <table><tr><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>- klien dapat melakukan latihan <i>elastic band</i> secara mandiri dengan di dampingi</li><li>- Hasil pemeriksaan <i>Timed Up and Go Test</i> (TUG) pada klien dengan score 16 detik, masuk dalam kategori 11-19 detik <i>low to moderate risk for falling</i> (risiko jatuh rendah hingga sedang).</li></ul> <p>Masalah teratasi, hentikan intervensi</p> | 4 | 5 | 4 | 5 |  |
| 4 | 5 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |  |
| 4 | 5 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |  |

## 3.2 Pembahasan

### 3.2.1 Pengkajian

Pengkajian adalah tahap awal dari yang sistematis dalam pengumpulan data dari berbagai sumber data untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi status kesehatan klien. Pengkajian dilakukan pada tanggal 08 Maret 2025 pengkajian dilakukan dengan metode *allowanamnesa* dan *autoanamnesa*, dimulai dari biodata klien, riwayat penyakit, pengkajian pola fungsional kesehatan, pemeriksaan fisik persistem, dan didukung hasil laboratorium, hasil pemeriksaan penunjang dan terapi pengobatan (Muttaqin, 2018).

Pengkajian dilakukan pada pada Tn. A pada tanggal 08 Maret 2025 di SATPEL Griya Lansia Garut, klien berusia 68 tahun saat dikaji klien mengatakan saat berjalan kaki sebelah kanan nyeri, klien mengatakan nyeri semakin terasa apabila ketika berjalan, klien tampak meringi, klien tampak takut untuk bergerak, klien tampak lemah, klien tampak menggunakan alat bantu berjalan (tongkat). Dari hasil pemeriksaan didapatkan kekuatan otot tanga kanan: 4, tangan kiri: 5, kaki kanan: 4, kaki kiri: 5, skala nyeri: 4 (0-10), keadaan umum baik, tingkat kesadaran composmetis. TTV adalah sebagai berikut: TD: 140/80 mmhg, Nadi: 87 x/menit R:19 x/menit S: 36,7° C.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2022), Peningkatan usia menyebabkan penurunan massa dan kekuatan otot, yang akan mengakibatkan penurunan kontraksi dan kelemahan otot sehingga lansia tidak dapat melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri dan memerlukan bantuan. Menurut Nindrahayu (2023), bahwa beberapa sistem dalam tubuh yang mengalami

penurunan fungsi tubuh yaitu neurologi, sistem muskuloskeletal, sensorik. Penurunan fungsi tersebut mengakibatkan kekuatan otot serta kordinasi menjadi berkurang, termasuk kekuatan pada otot tungkai.

### **3.2.2 Diagnosis Keperawatan**

Diagnosis keperawatan merupakan penilaian klinis terhadap pengalaman atau respon individu, keluarga, atau komunitas pada masalah kesehatan, pada resiko masalah kesehatan atau pada proses kehidupan (SDKI, 2018). Diagnosis keperawatan memberikan dasar untuk penilaian intervensi keperawatan untuk mencapai hasil yang merupakan hasil tanggung jawab perawat (Allen, 2018).

Menentukan prioritas masalah keperawatan adalah kegiatan untuk menentukan masalah yang menjadi skala prioritas untuk diselesaikan atau diatasi dahulu. Prioritas pertama pada kasus Tn. A yaitu gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan penurunan kekuatan otot dibuktikan dengan kekuatan otot klien menurun, berjalan menggunakan (kruk) tongkat, kekakuan pada sendi dan klien mengeluh tangan dan kaki sebelah kanan lemas.

Dalam menegakan suatu diagnosis atau masalah klien harus berdasarkan pada pendekatan asuhan keperawatan yang didukung dan ditunjang oleh beberapa data, baik data subjektif dan data objektif dari hasil pengkajian dan diagnosis yang diangkat oleh penulis dengan kondisi klien pada saat dikaji.

Data subjektif dan objektif yang diperoleh sesuai dengan kriteria diagnosis gangguan mobilitas fisik menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (2018). Data mayor yang ditemukan pada klien meliputi mengeluh sulit menggerakan ekstremitas, kekuata otot menurun, dan rentang gerak (ROM)

menurun. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Njoto (2023), mengatakan bahwa sarkopenia pada lansia terjadi karena kehilangan massa otot rangka secara progresif yang dipengaruhi oleh penurunan hormon anabolik, stres oksidatif, dan proses inflamasi kronis, sehingga hal ini menimbulkan pada kelemahan otot, kelelahan saat beraktivitas, penurunan kekuatan otot serta meningkatnya risiko jatuh yang mana gejala ini merupakan indikator utama dari gangguan mobilitas fisik.

Oleh karena itu, diagnosis gangguan mobilitas fisik pada klien ini dianggap prioritas utama dalam penatalaksanaan keperawatan, guna mengurangi mencegah dampak fisiologis lebih lanjut serta meningkatkan kualitas hidup pada klien.

Diagnosis kedua adalah nyeri kronis berhubungan dengan kondisi musculoskeletal kronis. Berdasarkan hasil pengkajian, klien mengeluh nyeri pada kaki sebelah kanan, nyeri dirasakan ketika berjalan, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, nyeri dirasakan dari daerah lutut sampai telapak kaki, skala nyeri 4 (0-10) dimana nyeri termasuk nyeri sedang, nyeri dirasakan hilang timbul.

Adapun data objektif yang di dapatkan dari hasil pengkajian yaitu klien tampak meringis, skala nyeri 4 (0-10) dimana nyeri nilai 4 termasuk dalam nyeri sedang, TD: 140/80 mmHg, frekuensi nadi: 87 x/menit, frekuensi napas: 19 x/menit, dan suhu: 36,7°C.

Data subjektif dan objektif yang diperoleh sesuai dengan kriteria diagnostik nyeri akut menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (2018). Data mayor yang ditemukan pada klien meliputi keluhan nyeri pada kaki sebelah kanan saat berjalan, ekspresi wajah meringis. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh

Meher (2020), menyatakan bahwa nyeri muskuloskeletal kronis sangat umum terjadi pada lansia, dan sering kali berhubungan dengan kelemahan otot, ketidakaktifan fisik, serta penurunan kemampuan fungsional. ada lansia yang mengalami penurunan otot dapat ditegakkan karena proses degeneratif pada sistem muskuloskeletal yang terjadi secara progresif, seperti sarkopenia, menyebabkan ketidakseimbangan beban tubuh, peningkatan tekanan pada sendi, dan postur tubuh yang tidak stabil, yang seluruhnya memicu stres mekanik jangka panjang dan inflamasi kronis yang menimbulkan sensasi nyeri yang berlangsung terus-menerus. Penurunan massa dan kekuatan otot menyebabkan distribusi beban tubuh menjadi tidak merata, sehingga jaringan sendi, ligamen, dan tulang penopang menjadi lebih mudah mengalami kelelahan, iritasi, dan peradangan. Kondisi ini menyebabkan nyeri muskuloskeletal kronis, yaitu nyeri yang berlangsung lebih dari 3 bulan, terutama pada punggung bawah, lutut, atau pinggul, yang sering kali disertai keterbatasan gerak dan penurunan kualitas hidup (Cruz-Jentoft, A. J., *et al*, 2019).

Diagnosis keperawatan ketiga adalah gangguan komunikasi verbal berhubungan dengan gangguan pendengaran dibuktikan dengan klien mengatakan pendengarannya kurang jelas jika lawan bicara berbicara pelan. Adapun data objektif yang didapatkan dari hasil pengkajian pada Tn. A yaitu klien berbicara kurang jelasn (pelo), klien tampak sulit mempertahankan komunikasi, pendengaran klien terganggu tetapi suara keras masih bisa terdengar oleh klien.

Penelitian yang dilakukan oleh Triola (2024) mengungkapkan bahwa resbikusis merupakan gangguan pendengaran sensorineural pada lansia akibat proses degenerasi organ pendengaran, termasuk degnerasi sel rambut koklea,

membran basilar, neuron jalur auditorik, hingga pusat auditori di otak seperti cortex auditori. Selain itu juga pada atrofi sel rambut koklea, degenerasi stria vaskularis, dan hilangnya neuron ganglion koklea secara progresif terjadi seiring pertambahan usia, sehingga memengaruhi transmisi impuls suara dan mengurangi kemampuan diskriminasi bicara.

Pada diagnosis keperawatan gangguan komunikasi verbal ini dapat terjadi pada lansia karena presbikusis yang terjadi seiring penuaan menyebabkan degenerasi sel rambut koklea, atrofi stria vaskularis, penurunan neuron ganglion koklea, serta penurunan proses di pusat auditori otak, sehingga kemampuan menerima dan memproses pesan verbal menurun — lansia menjadi sulit memahami percakapan verbal, sering meminta pengulangan, atau tampak tidak merespons, yang mengakibatkan penurunan efektivitas komunikasi verbal (Muyassaroh, 2020).

Diagnosis keperawatan keempat adalah risiko jatuh dibuktikan dengan penurunan kekuatan otot, MFS score 50 (resiko jatuh sedang). Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2023), menyatakan bahwa Risiko jatuh pada lansia meningkat secara signifikan seiring dengan penurunan kekuatan otot, terutama pada otot-otot ekstremitas bawah seperti otot tungkai dan paha. Penurunan kekuatan otot ini menyebabkan gangguan dalam menjaga keseimbangan tubuh serta menurunnya kemampuan koordinasi gerak saat berjalan atau berpindah posisi. Selain itu, melemahnya otot akibat proses penuaan yang dikenal dengan istilah sarcopenia juga berdampak pada berkurangnya respons motorik terhadap perubahan posisi tubuh secara tiba-tiba, sehingga lansia menjadi lebih rentan kehilangan keseimbangan. Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan kekuatan

otot yang rendah memiliki skor risiko jatuh yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kekuatan otot yang baik. Kurangnya aktivitas fisik turut memperparah kondisi ini, karena otot yang jarang digunakan akan mengalami atrofi, memperburuk stabilitas dan kontrol postural. Oleh karena itu, penurunan kekuatan otot merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya risiko jatuh pada kelompok lanjut usia.

### **3.2.3 Perencanaan Keperawatan**

Perencanaan adalah intervensi atau perencanaan keperawatan adalah panduan untuk perilaku spesifik yang diharap dari klien, dan atau tindakan yang harus dilakukan oleh perawat. Intervensi dilakukan untuk membantu klien mencapai hasil yang diharapkan (Deswani, 2020)

Merumuskan rencana tindakan keperawatan adalah kegiatan spesifik untuk membantu pasien dalam mencapai tujuan dan kriteria hasil, ada tipe rencana tindakan keperawatan yaitu observasi, terapeutik dan nursing treatment, penyuluhan atau Pendidikan Kesehatan, rujukan atau kolaborasi (Rohmah, 2019).

Rencana intervensi untuk masalah gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan penurunan kekuatan otot, ditetapkan berdasarkan keluhan subjektif dan data objektif yang ditemukan pada klien. Intervensi keperawatan yang diberikan adalah latihan rentang gerak (ROM) dan lakukan latihan *elastic band*.

Latihan rentang gerak yang direncanakan meliputi, Identifikasi keterbatasan pergerakan sendi, monitor ketidaknyamanan lokasi atau nyeri pada saat bergerak, cegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan, jelaskan tujuan dan prosedur latihan, anjurkan melakukan rentang gerak pasif dan aktif secara

sistematis, ajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan. Untuk latihan *resistance exercise: elastic band* dilakukan sesuai SOP dengan setiap gerakan (3 set x 10 repetisi).

Rencana tindakan keperawatan untuk masalah nyeri kronis berhubungan dengan kondisi musculoskeletal kronis dibuktikan dengan skala nyeri 4 (0-10), klien mengeluh nyeri kaki sebelah kanan saat berjalan, klien tampak meringis, intervensi yang akan dilakukan lebih berfokus pada manajemen nyeri. Manajemen nyeri yang direncanakan meliputi indentifikasi lokasi nyeri, indentifikasi skala nyeri, indenfitikasi respon nyeri non verbal, indentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (mengajarkan relaksasi napas dalam) dan di berikan latihan elastic band, jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri dan di tambah dengan latihan *resistance exercise: elastic band*. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Harwita (2021), menyatakan bahwa Latihan *elastic band* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri kaki pada lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot. Latihan ini mampu meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah, fleksibilitas sendi, dan aliran darah, sehingga mengurangi tekanan pada struktur sendi yang nyeri. Hal ini juga sejalan dengan temuan dari Lestari (2022) yang menunjukkan bahwa latihan beban progresif menggunakan *elastic band* secara rutin mampu meningkatkan kekuatan otot dan menurunkan persepsi nyeri kaki pada lansia di panti sosial. Oleh karena itu, penggunaan theraband sebagai intervensi latihan fisik menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam manajemen nyeri muskuloskeletal pada lansia.

Rencana tindakan untuk masalah keperawatan gangguan komunikasi verbal berhubungan dengan gangguan pendengaran dibuktikan dengan klien mengatakan pendengarannya kurang jelas jika lawan bicara berbicara pelan dan berbicara klien kurang jelas (pelo), intervensi yang diberikan yaitu ajarkan latihan artikulasi dan intonasi, suaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan (berhadapan dengan klien saat berbicara) dan anjurkan berbicara perlahan.

Intervensi untuk masalah Risiko jatuh berhubungan dengan kekuatan otot menurun dibuktikan dengan kaki klien terasa kaku, klien tampak menggunakan alat bantu tongkat. Intervensi yang di berikan kepada Tn. A berupa identifikasi faktor jatuh, indentifikasi faktor lingkungan yang meningkatkan risiko jatuh, hitung risiko jatuh dengan menggunakan skala MFS, anjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin, anjurkan berkonsentrasi untuk menjaga keseimbangan tubuh, ajurkan melebarkan jarak kedua kaki untuk meningkatkan keseimbangan saat berdiri. Dalam melaksanakan intervensi ini perawat harus melibatkan klien dalam modalitas sehingga terjadi umpan balik yang baik antara perawat dan klien.

### **3.2.4 Implementasi**

Implementasi merupakan bagian aktif dalam asuhan keperawatan, yaitu perawat melakukan tindakan sesuai rencana. Tindakan ini bersifat intelektual, teknis, dan interpersonal berupa berbagai upaya memenuhi kebutuhan dasar klien. Tindakan keperawatan meliputi tindakan keperawatan, observasi keperawatan, pendidikan kesehatan/keperawatan, dan tindakan medis yang dilakukan perawat (Saifudin, 2020).

Pada tanggal 11 Maret 2025 dilakukan tindakan untuk diagnosis pertama untuk masalah gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan penurunan kekuatan otot dengan implementasi yang dilakukan adalah mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi, memonitor lokasi ketidaknyamanan atau nyeri pada saat bergerak, mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan, melakukan gerakan pasif dengan bantuan sesuai indikasi, menjelaskan tujuan dan prosedur latihan, menganjurkan melakukan rentang gerak, pasif dan aktif secara sistematis mengajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan, melakukan latihan menggunakan elastic band, menjelaskan manfaat melakukan latihan *elastic band* (3 set x 10 repetisi setiap gerakan). *Resistance exercise: elastic band* merupakan tindakan non farmakologis untuk meningkatkan kekuatan otot dan mengurangi kekakuan pada sendi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Berquiste pada tahun 2019, menemukan bahwa latihan dengan *elastic band resistance exercise* mampu meningkatkan kekuatan otot, kualitas hidup, dan massa otot pada lansia. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa peningkatan kekuatan otot pada lansia lebih efektif jika dilakukan dengan latihan resistensi dibandingkan dengan latihan aerobik ringan karena bisa meningkatkan aktifitas metabolisme pada otot, tulang, serta terjadi peningkatan kemandirian dan penurunan resiko jatuh.

Pada tanggal 12 Maret 2025 dilakukan tindakan yang kedua kepada klien masih dilakukan dengan melaksanakan tindakan sesuai intervensi yaitu mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi, mengajarkan rentang gerak aktif

sesuai dengan program latihan, melakukan latihan menggunakan *elastic band*, mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan.

Pada tanggal 13-22 Maret 2025 dilakukan tindakan-tindakan seperti sebelumnya klien kini sudah tampak lebih nyaman, kekakuan pada tangan dan kaki sebelah kanan sudah berkurang begitupun dengan lemasnya, dan kekuatan otot pada tangan sebelah kanan meningkat menjadi 4 pada implementasi hari ke 10.

Pada tanggal 23-24 Maret 2025 dilakukan tindakan-tindakan seperti sebelumnya, kekakuan pada tangan dan kaki sebelah kanan sudah berkurang, dan kekuatan otot pada kaki sebelah kanan meningkat menjadi 4 pada implementasi hari ke 12, dan klien saat berjalan kaki sudah tidak digeser lagi. Jadi kekuatan otot klien terbukti setelah 14 kali pertemuan kekuatan otot klien meningkat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli (2023), mengemukakan bahwa peningkatan kekuatan otot pada kelompok lansia yang melakukan latihan menggunakan *elastic band* menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan temuan ini, rerata peningkatan kekuatan otot berada pada kisaran 25% hingga 35% setelah dilakukan program latihan 10 sampai 14 kali pertemuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen (2022) dan Martins (2021), yang melaporkan bahwa latihan resistensi berbasis *elastic band* secara efektif meningkatkan fungsi otot, terutama pada kelompok usia lanjut.

Pada tanggal 11 Maret 2025 dilakukan tindakan keperawatan pertama pada Tn. A dengan diagnosis keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan kondisi musculoskeletal kronis. Tindakan keperawatan yang dilakukan adalah mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri,

nyeri pada kaki sebelah kanan saat berjalan, nyeri dari lutut hingga telapak kaki, mengidentifikasi skala nyeri, Skala nyeri 4 (0-10). mengidentifikasi faktor yang memperberat nyeri, nyeri semakin terasa ketika berjalan, mengajarkan teknik nonfarmakologi, teknik relaksasi napas dalam, latihan *resistance exercise: elastic band* (3 set x 10 repetisi setiap gerakan).

Pada tanggal 12 Maret dilakukan tindakan keperawatan kedua dengan tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu mengidentifikasi skala nyeri, Skala nyeri menurun pada implemtasi haru kedua menjadi 3 (0-10). mengidentifikasi faktor yang memperberat nyeri, nyeri semakin terasa ketika berjalan, mengajarkan teknik nonfarmakologi, teknik relaksasi napas dalam, latihan *resistance exercise: elastic band*.

Pada tanggal 13 Maret dilakukan tindakan keperawatan hari ketiga dengan tindakan – tindakan keperawatan yang sama dengan sebelumnya, skala nyeri menurun menjadi 1 (0-10), klien mengatakan sudah tidak nyeri lagi saat berjalan

Pada tanggal 11 Maret 2025 dilakukan tindakan keperawatan pertama pada diagnosis keperawatan gangguan komunikasi verbal berhubungan dengan gangguan perencanaan tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu memonitor kecepatan, tekanan, kualitas, volume, dan diksi bicara, klien berbicara cepat tapi kurang jelas, mengajarkan latihan artikulasi dan intonasi, Klien dapat melakukan latihan dengan mengulangi kata-kata dan kalimat yang disebutkan, melatih dengan menyesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan, perawat berkomunikasi berhadapan dengan klien, menganjurkan berbicara perlahan.

Pada tanggal 12-15 Maret 2025 dilakukan tindakan keperawatan mengajarkan latihan artikulasi dan intonasi, Klien dapat melakukan latihan dengan mengulangi kata-kata dan kalimat yang disebutkan, melatih dengan menyesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan, menganjurkan berbicara perlahan.

Pada tanggal 11 Maret 2025 untuk diagnosis keempat yaitu Risiko jatuh dibuktikan dengan penurunan kekuatan otot. Tindakan yang di berikan kepada Tn. A berupa identifikasi faktor jatuh, indentifikasi faktor lingkungan yang meningkatkan risiko jatuh, hitung risiko jatuh dengan menggunakan skala, anjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin, anjurkan berkonsentrasi untuk menjaga keseimbangan tubuh, ajurkan melebarkan jarak kedua kaki untuk meningkatkan keseimbangan saat berdiri, dan menganjurkan menggunakan alat bantu ktuk (tongkat). Dalam melaksanakan intervensi ini perawat harus melibatkan klien dalam modalitas sehingga terjadi umpan balik yang baik antara perawat dan klien.

Pada tanggal 12 Maret 2024 atau hari kedua masih di lakukan tindakan yang sama dengan hari pertama, yaitu mengidentifikasi faktor jatuh, mengidentifikasi faktor ligkungan yang meningkatkan resiko jatuh, menganjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin.

### **3.2.5 Evaluasi Keperawatan**

Evaluasi adalah catatan mengenai perkembangan klien yang dibandingkan dengan kriteria hasil yang telah ditentukan sebelumnya, dengan menggunakan metode SOAP (Wahid, 2021).

Pada tanggal 11 Maret 2025 dilakukan evaluasi formatif pada hari pertama pada Tn. A dengan diagnosis Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan

penurunan kekuatan otot. Respon subjektif dari Tn. A mengeluh lemas dan kaku pada kaki dan tangan sebelah kanan, nyeri pada kaki sebelah kanan saat berjalan, dan klien mengatakan berjalan menggunakan alat bantu (tongkat).

Pada tanggal 12 Maret 2025 dilakukan evaluasi hari yang kedua pada Tn. A dengan diagnosis Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan kekakuan sendi, dengan tindakan keperawatan yang diberikan adalah mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi, mengajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan, melakukan latihan menggunakan *elastic band*, mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan. Respon subjektif dari Tn. A mengatakan kaku berkurang namun masih lemas.

Pada tanggal 13-22 Maret 2025 dilakukan evaluasi lanjutan dengan diagnosis keperawatan gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan kekakuan sendi dengan tindakan keperawatan yang diberikan masih sama dengan sebelumnya yaitu mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi, mengajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan program latihan, melakukan latihan menggunakan *elastic band*, mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan. Respon subjektif dari Tn. A yaitu klien mengatakan kaku dan lemas pada kaki dan tangan sebelah kanan sudah berkurang. Respon objektif dari Tn. A kekuatan otot pada tangan sebelah kanan meningkat menjadi 4.

Pada tanggal 23-24 Maret 2025 dilakukan evaluasi hari terakhir pada Tn. A dengan diagnosis keperawatan Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan kekakuan sendi. Tindakan keperawatan yang diberikan mengidentifikasi keterbatasan pergerakan sendi, mengajarkan rentang gerak aktif sesuai dengan

program latihan, melakukan latihan menggunakan elastic band, mencegah terjadinya cedera selama latihan gerak dilakukan. Respon subjektif dari Tn. A mengatakan kaku di kaki berkurang sudah tidak ada lemas, dan berjalan sudah tidak digeser lagi, dan berjalan arau bergerak merasa nyaman setelah melakukan latihan *elastic band*. Respon objektif dari Tn. A kekuatan otot pada kaki sebelah kanan meningkat menjadi 4.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Purwana (2023), setelah diberikan intervensi *Elastic Band Exercise* selama 2 minggu, sebanyak 65% lansia mengalami peningkatan kekuatan otot dari *grade 4* menjadi *grade 5* berdasarkan pengukuran *Manual Muscle Test* (MMT). Peningkatan ini menandakan bahwa lansia yang sebelumnya hanya mampu menggerakkan otot dengan sedikit tahanan, kini mampu melawan tahanan penuh, yang mencerminkan peningkatan kemampuan fungsional dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Nilai signifikansi uji Wilcoxon ( $p = 0,000$ ) menunjukkan bahwa latihan ini efektif dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia.

Evaluasi hasil dari diagnosis keperawatan Nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis pada tanggal 11 Maret 2025 didapatkan hasil data subyektif yaitu klien mengatakan nyeri sudah mulai, klien mengatakan masih terasa kaku pada sendi kakinya, klien mengatakan klien mengatakan ketika berjalan kaki sebelah kanan masih digeser, skala nyeri 5 (0-10).

Evaluasi hasil hari kedua diagnosis nyeri kronis berhubungan dengan kondisi musculoskeletal kronis pada tanggal 12 Maret 2025, didapatkan hasil data

subyektif yaitu klien mengatakan nyeri sudah mulai berkurang, respon obyektif ekspresi wajah meringis menurun ketika berjalan, skala nyeri 4 (1-10).

Evaluasi hari ketiga diagnosis nyeri tanggal 13 Maret 2025 dengan respon subyektif klien mengatakan nyeri saat berjalan sudah berkurang, klien mengatakan lebih nyaman setelah melakukan latihan *elastic band*, dan respon obyektif ekspresi wajah tampak meringis menurun, skala nyeri 1 (1-10).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2024), sebelum intervensi, sebanyak 86,7% lansia mengalami nyeri sedang, dan setelah menjalani latihan *elastic band* selama satu minggu, 86,7% responden melaporkan penurunan menjadi nyeri ringan, dengan hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai  $p\text{ value} = 0,000$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan nyeri ini menunjukkan bahwa *elastic band* mampu memperbaiki kekuatan otot, sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan sendi yang menjadi sumber nyeri kronis. Oleh karena itu, latihan *elastic band* dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan non-farmakologis pada lansia penurunan kekuatan otot yang disertai dengan nyeri sendi kronis.

Pada tanggal 11 Maret 2025 evaluasi hari pertama pada diagnosis gangguan komunikasi verbal berhubungan dengan gangguan pendengaran. Respon subyektif dari Tn. A klien masih belum bisa mempertahankan komunikasinya. Respon objektif dari Tn. A klien dapat melakukan latihan artikulasi dan intonasi.

Pada tanggal 15 Maret 2025 evaluasi hari terakhir pada diagnosis gangguan komunikasi verbal berhubungan dengan gangguan pendengaran. Respon subyektif dari Tn. A yaitu klien mulai dapat mempertahankan komunikasinya, klien

melakukan komunikasi secara perlahan. Respon objektif dari Tn. A yaitu klien sudah dapat melakukan latihan secara mandiri.

Pada tanggal 11 dan 12 Maret 2025 dilakukan evaluasi hari pertama dengan diagnosis Risiko jatuh dengan intervensi tidak banyak yang dilakukan, mengidentifikasi faktor jatuh, mengidentifikasi faktor lingkungan yang meningkatkan resiko jatuh, menganjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin. Dengan respon subjektif tidak ada dan respon objektif klien mengatakan tidak mengalami jatuh selama 2 hari terakhir.

Setelah diberikan intervensi pencegahan jatuh yang dikombinasikan dengan latihan *elastic band* selama 2 minggu, lansia mengalami peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah dan keseimbangan tubuh, yang secara signifikan menurunkan risiko jatuh. Berdasarkan hasil penelitian oleh Nindrahayu (2023), terjadi penurunan skor risiko jatuh yang diukur menggunakan *Timed Up and Go Test* (TUG) dari rata-rata 15 detik (rentang 11–19 detik) menjadi 10 detik (rentang 9–13 detik) setelah intervensi ( $p = 0,000$ ). Selain itu, terdapat peningkatan kekuatan otot tungkai bawah yang diukur menggunakan *30-Second Chair Stand Test* (30SCS) dari rata-rata 8 kali (rentang 5–10) menjadi 12 kali (rentang 9–14) ( $p = 0,000$ ).

Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *elastic band* secara signifikan mampu meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan, yang merupakan dua faktor utama dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. Dengan demikian, kombinasi pencegahan jatuh dan latihan *elastic band* dapat dijadikan sebagai strategi intervensi efektif dalam praktik keperawatan gerontik untuk menurunkan risiko jatuh dan mencegah komplikasi akibat jatuh pada lansia.

### 3.3 Analisis Review Jurnal

Berdasarkan hasil pencarian artikel pada database Google Scholar, dan GARUDA (Garda Rujukan Digital) dengan kata kunci Penurunan kekuatan otot, gangguan mobilitas fisik, lansia, *resistance band: elastic band* didapatkan artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang telah diterapkan, maka jumlah ahkhir artikel yang diriview sebanyak 5 artikel. Hasil telaah terhadap 5 artikel dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 3. 15**  
**Analisis Review Jurnal**

| No | Nama Peneliti                                                                                      | Judul Penelitian                                                                                                                                       | Metode                                                           | Sample (N) | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Nindrahayu, Andi Ariyandy, Irfan Idris Meutiah Mutmainnah Abadullah& Andi Rizky Arbaim Hasyar 2023 | Pengaruh Elastic Band Exercise Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa | <i>Quasi-experimental design of one group pretest-posttest :</i> | 21 orang   | Sebelum dilakukan intervensi, dilakukan pretest berupa tes TUG untuk menilai skor risiko jatuh dan 30SCS untuk menilai kekuatan otot tungkai pada lansia. Post test dilakukan setelah diberikan intervensi sebanyak 14 kali. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot tungkai pada responden dengan nilai $p=0,000$ . Skor kekuatan otot tungkai meningkat dari $8\pm (5-10)$ menjadi $12\pm (9-14)$ . |
| 2. | Andriaz Kurniawan, Endang                                                                          | Efek Penambahan <i>Resistance Band</i> terhadap Kekuatan Otot <i>Quadriceps</i>                                                                        | <i>Quasi experimental dengan rancangan pre</i>                   | 24 orang   | Terdapat peningkatan signifikan baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol dengan waktu 14 kali intervensi pada kekuatan otot quadriceps femoris kaki kanan ( $p = 0,001$ ; $p = 0,008$ ) dan kaki kiri ( $p = 0,001$ ; $p = 0,004$ ).                                                                                                                                                                            |

|    |                                                                                         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Ambarwati, Erna Setiawati<br>2022                                                       | <i>Femoris</i> pada Latihan Keseimbangan Lansia                                                                                                                              | <i>and post test design.</i>                                                                                                                         |             | Pada perbandingan antar kelompok terdapat peningkatan nilai kekuatan otot <i>quadriceps femoris</i> setelah perlakuan namun tidak didapatkan perbedaan yang bermakna secara statistik pada kekuatan otot <i>quadriceps femoris</i> kaki kanan ( $p = 0,088$ ) dan kaki kiri ( $p = 0,093$ )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3. | Muhamad Yusrin Al Gifari, Nafi'ah, Yudi Yahya, Herry<br>2023                            | Efektivitas Modifikasi Latihan Resistensi Terhadap Peningkatan Massa Dan Kekuatan Otot Pada Lansia                                                                           | Penelitian ini meruapakan <i>quasi experimental</i> dengan rancangan <i>pre and post test group design</i> yang akan dilakukan pada komunitas lansia | 10 orang    | Pada hasil uji statistik kekuatan otot gengam menggunakan Handgrips diketahui data terdistribusinormal, sehingga dilakukan uji statistik menggunakan paired sampel t- test, dan didapatkan hasil nilai signifikan ( $p < 0.05$ ) yang artinya terdapat pengaruh latihan resistensi terhadap otot gengaman sedangkan Pada hasil uji statistik otot tungkai menggunakan leg dynamometer dan massa otot diketahui bahwa data tidak terdistribusi normal. sehingga dilakukan dengan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikan ( $p < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan resistensi terhadap kekuatan otot tungkai dan massa otot. |
| 4. | Zulkifli, Aan Dwi Sentana, Eka Rudy Purwana, Dita Dara Pertiwi, Herni Sulastien<br>2023 | <i>The Effect Of Senior Elastic Band Exercise on Increasing Muscle Strength of The Elderly in Sandik Village, Meninting Health Center Working Area, West Lombok District</i> | <i>Pre-experimental research design, one group pretest posttes</i>                                                                                   | 20 sampling | <i>Elderly muscle strength before intervention was given: shoulder at grade 4 = 100%, hip at grade 4 = 60%, and knee grade 4 = 55%. Elderly muscle strength after being given intervention : shoulders at grade 5 = 65% while hip muscle strength at grade 4 = 50% and knee grade 4 = 65%. The results of the Wilcoxon statistical test showed <math>p\text{-value} = 0.000 &lt; \alpha 0.05</math>, which means that <math>H_0</math> was rejected, which means there is an influence of the Senior Elastic Band Exercise on the muscle strength of the elderly. Conclusion: Senior Elastic Band Exercise increases muscle strength in</i>                                                  |

|    |                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                       |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                    | Pengaruh Latihan Elastic Band terhadap Peningkatan Kekuatan Otot pada Lansia di Desa Sandik Wilayah Kerja Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat |                                                       |              | <p><i>elderly people who experience decreased muscle strength. Suggestion: Can be used as an intervention to increase muscle strength in elderly people who experience decreased muscle strength.</i></p> <p>Kekuatan otot lansia sebelum diberikan intervensi: bahu pada derajat 4 100%, panggul pada derajat 460%, dan lutut derajat 4=55%. Kekuatan otot lansia sesudah diberikan intervensi: bahu pada derajat 5=65% sedangkan kekuatan otot panggul pada derajat 4=50% dan lutut derajat 4- 65%. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai <math>p = 0,000 &lt; \alpha 0,05</math> yang berarti <math>H_0</math> ditolak yang berarti ada pengaruh Senior Elastic Band Exercise terhadap kekuatan otot lansia. Kesimpulan: Senior Elastic Band Exercise meningkatkan kekuatan otot pada lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot. Saran: Dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot.</p> |
| 5. | Mohammad Reza Vafaeenasab, Najme Kuchakinejad Meybodi, Hamid Reza Fallah, Mohammad Ali Morowatisharifabad, Seyedeh | <i>The Effect of LowerLimb Resistance Exercise with Elastic Band on Balance, and Muscle Strength in Elderly Women</i>                                | <i>This randomized controlled trial was performed</i> | 50 responden | <i>The mean duration of static balance increased in the experimental group from <math>21.64 \pm 10.98</math> before exercise to <math>28.20 \pm 13.47</math> after exercise (<math>p &lt; 0.001</math>). The mean duration of Up and Go Time decreased from <math>12.88 \pm 1.45</math> seconds before exercise to <math>10.80 \pm 1.80</math> seconds after exercise (<math>p &lt; 0.001</math>). Ten-meter walking time in the experimental group decreased from <math>1.15 \pm 0.1</math> seconds before exercise to <math>1.00 \pm 0.11</math> seconds after exercise (<math>p &lt; 0.001</math>) and muscle strength in the experimental group</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                          |                                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Mahdieh Namayandeh, Alireza Beigomi 2019 | Pengaruh Latihan Ketahanan Anggota Tubuh Bawah dengan Karet Elastis band terhadap Keseimbangan dan Kekuatan Otot pada Wanita Lansia |  |  | <p><i>increased from <math>7.8 \pm 1</math> before exercise to <math>9.56 \pm 1.71</math> after exercise (<math>p &lt; 0.001</math>)</i></p> <p>Durasi rata-rata keseimbangan statis meningkat pada kelompok eksperimen dari <math>21,64 \pm 10,98</math> sebelum latihan menjadi <math>28,20 \pm 13,47</math> setelah latihan (<math>p &lt; 0,001</math>). Durasi rata-rata Up and Go Time menurun dari <math>12,88 \pm 1,45</math> detik sebelum latihan menjadi <math>10,80 \pm 1,80</math> detik setelah latihan (<math>p &lt; 0,001</math>). Waktu berjalan sepuluh meter pada kelompok eksperimen menurun dari <math>1,15 \pm 0,1</math> detik sebelum latihan menjadi <math>1,00 \pm 0,11</math> detik setelah latihan (<math>p &lt; 0,001</math>) dan kekuatan otot pada kelompok eksperimen meningkat dari <math>7,81</math> sebelum latihan menjadi <math>9,56 \pm 1,71</math> setelah latihan (<math>p &lt; 0,001</math>)</p> |
|--|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## BAB IV

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 4.1 Kesimpulan

Setelah melakukan pengkajian pada Tn. A didapatkan hasil sebelum dilakukan *latihan resistance exercise : elastic band* klien mengalami penurunan otot dengan nilai kekuatan otot tangan dan kaki sebelah kanan score kekuatan ototnya 3, setelah dilakukan latihan *resistance exercise : elastic band* nilai kekuatan otot meningkat pada tangan dan kaki sebelah kanan dengan score 4. Untuk kesimpulan lebih lanjutnya di uraikan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengkajian terhadap Tn. A di dapatkan data bahwa Tn. A mengalami kaku pada tangan dan kaki sebelah kanan, dan klien mengeluh nyeri pada kaki sebelah kanan, nyeri dirasakan ketika berjalan, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, nyeri dirasakan dari daerah lutut sampai telapak kaki, skala nyeri 4 (0-10), nyeri dirasakan hilang timbul.
2. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada Tn. A terdapat empat diagnosis keperawatan yang muncul, diantaranya gangguan mobilitas fisik, nyeri kronis, gangguan komunikasi verbal dan risiko jatuh.
3. Pada tahap perencanaan, intervensi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah pada Tn. A berfokus pada intervensi rentang gerak dan latihan *resistance band: elastic band*.
4. Pada tahap implementasi keperawatan tidak ditemukan adanya hambatan, karena Tn. A dapat bekerjasama dan kooperatif sehingga rencana yang sudah ditentukan dapat dilaksanakan dan masalah dapat terselesaikan sesuai

5. dengan tujuan yang telah ditentukan. Tindakan keperawatan difokuskan kepada perencanaan yang telah ditetapkan dan untuk masalah utama dilakukan sesuai *Evidence Based Practice* yaitu dengan latihan *resistance band: elastic band*.
6. Pada tahap evaluasi keperawatan, dari keempat diagnosis keperawatan yang muncul, masalah, gangguan mobilitas fisik, nyeri kronis dan risiko jatuh hanya teratasi sebagian, hal tersebut dikarenakan dalam proses penyembuhan memerlukan waktu yang lebih lama lagi.
7. Tahap *evidence based practice*, pemberian latihan *resistance band: elastic band*, terdapat kesesuaian antara hasil analisis *literature* yang telah dilakukan dengan tinjauan kasus yang telah penulis selesaikan, dimana pemberian latihan *resistance band: elastic band* terbukti efektif dan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan masalah penurunan kekuatan otot pada Tn. A.

## 4.2 Saran

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam ilmu keperawatan umumnya Keperawatan Gerontik terkait gangguan mobilitas fisik. Serta dapat digunakan sebagai materi tambahan dalam Pendidikan Keperawatan.

### 2. SATPEL Griya Lansia

Hasil laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan bagi pemangku kebijakan setempat dalam hal ini di panti werdha, sehingga bisa dijadikan sebagai acuan dalam hal pemberian asuhan

keperawatan gerontik terutama lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot.

### 3. Bagi Klien

Setelah dilakukan asuhan keperawatan diharapkan klien dapat menerapkan apa yang telah penulis sampaikan selama intervensi dilakukan, supaya masalah kesehatan penurunan kekuatan otot pada Tn. A dapat dikontrol dan diatasi.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian lanjutan mengenai *resistance exercise: elastic band* pada lansia dengan penurunan kekuatan otot dengan sampel lebih besar dan periode *follow-up* waktu yang lebih panjang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen kelompok kontrol (*pretest-posttest control group design*) untuk membandingkan efektivitas latihan *elastic band* terhadap peningkatan kekuatan otot lansia dengan lebih objektif. Penggunaan kelompok kontrol memungkinkan peneliti mengeliminasi pengaruh variabel luar dan mengevaluasi secara lebih valid perubahan yang terjadi sebagai hasil intervensi. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat memperluas parameter *outcome* yang diukur, seperti keseimbangan, fungsi mobilitas, dan kualitas hidup lansia, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat latihan *elastic band*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2020). asuhan keperawatan pada pasien stroke. 2018, 1–23.
- Allen, C. V. (2018). Memahami Proses Keperawatan dengan Pendekatan Latihan (EGC, Ed.).
- Apriyanto, K. D. (2020). Dasar-dasar Latihan Beban. UNY Press.  
<https://books.google.co.id/books?id=Aw4REAAQBAJ>
- Azkia, Z., Setiyani, R., & Kusumawardani, L. H. (2021). Balance strategy exercise versus lower limb-rom exercise for reducing the risk of falls among older people. *Nurse Media Journal of Nursing*, 11(1), 114–123.  
<https://doi.org/10.14710/NMJN.V11I1.33229>
- Bergquist, R., Iversen, V. M., Mork, P. J., & Fimland, M. S. (2019). Muscle Activity in Upper-body Single-joint Resistance Exercises with Elastic Resistance Bands Weights. *Journal Kinetics*, 61, 5.
- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.  
<https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Chen, Y. W., Hunt, M. A., Campbell, K. L., Peill, K., Reid, W. D. (2022). The effect of elastic resistance exercise on lower-limb strength and functional performance in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Disability and Rehabilitation*, 39(10), 887–896.
- Cruz-Jentoft, A. J., et al. (2019). Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31.
- dr. Tivalen Dwirara Anggraini, Joko Sapto Pramono, S. K. M., Ekawaty Suryani Mastari, P. (2023). *Pengelolaan Dan Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=IFM5EQAAQBAJ>
- H. Wahjudi Nugroho, (2023). *Komunikasi dalam Keperawatan gerontik*. Egc.
- Kurniawan, A., Ambarwati, E., & Setiawati, E. (2022). The Efek Penambahan Latihan Penguatan dengan Resistance Band terhadap Kekuatan Otot Quadriceps Femoris pada Lansia yang Mendapat Latihan Keseimbangan. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 9(1), 48–54.  
<https://doi.org/10.36408/mhjcm.v9i1.677>

- Lenak, M., Tandipajung, T., Aotama, R., Fakultas, M., Universitas, K., Indonesia, S., Fakultas, D., Universitas, K., Indonesia, S., Fakultas, D., Bisnis, M., Ilmu, D., Universitas, K., & Indonesia, S. (2024). LANSIA DI KELURAHAN TATAARAN I KECAMATAN. xx(xx), 32–41.
- Liao, Y. Y., Chen, I. H., & Wang, R. Y. (2020). Effects of Kinect-based exergaming on frailty status and physical performance in prefrail and frail elderly: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-45767-y>
- Listyorini, M. W., Anisah, N., & Iksan, R. R. (2024). KONSEP DEPRESI LANSIA DAN ASUHAN KEPERAWATAN. Lakeisha.
- Listyorini, M. W., Anisah, N., & Iksan, R. R. (2024). KONSEP DEPRESI LANSIA DAN ASUHAN KEPERAWATAN. Lakeisha.
- Lenak, M., Tandipajung, T., & Aotama, R. (2024). Dampak latihan senam pada lansia terhadap kekuatan otot di Kelurahan Tataaran I, Kecamatan Tondano Selatan. *Jurnal Dharma Medika*, 4.
- Maher, C., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2017). Non-specific low back pain. *The Lancet*, 389(10070), 736–747. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30970-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30970-9)
- Martins, W. R., Safons, M. P., Bottaro, M., et al. (2021). Effects of elastic resistance training on muscle strength and functional performance in older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Experimental Gerontology*, 142, 111118.
- Minarti, Dely Maria, Annisa Febriana., Ach. Arfan Adinata, Siti Riskika, S. K. N. (2024). KONSEP USIA LANJUT. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Muhith, A, and S Siyoto. 2016. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Andi Publisher.
- Muyassaroh, M. (2020). Penurunan Pendengaran pada Lansia. RSUP Dr. Kariadi. Diakses dari: <https://www.rs-kariadi.co.id/news/314/Penurunan-Pendengaran-Pada-Lansia>
- Mutaqqin, A. (2018). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan. Salemba Medika.
- Nindrahayu, O., Ariyandy, A., Idris, I., Abadullah, M. M., Rizky, A., & Hasyar, A. (2023). Kekuatan Otot Tungkai Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan

- Sosial Lanjut Usia Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa. 18(1978), 617–626.  
<https://binapatria.id/index.php/MBI>
- Ningrum, B. P., & Chondro, F. (2020). Hubungan tingkat kemandirian dan kebugaran dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(4), 138–143. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.138-143>
- Njoto, E. N., & Aryana, I. G. P. S. (2023). Sarkopenia pada Lanjut Usia. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Putri, H. W., Martika, I. N., & Indrawati, L. (2024). Efektivitas Latihan Theraband terhadap Penurunan Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis Lutut di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 20–28.  
<https://jurnal.umb.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/6340>
- Purwana, E. R., Zulkifli, Z., Sentana, A. D., Pertiwi, D. D., & Sulastien, H. (2023). The Effect Of Senior Elastic Band Exercise on Increasing Muscle Strength of The Elderly in Sandik Village, Meninting Health Center Working Area, West Lombok District. *Jurnal*
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Ramadhani A, Fadlillah AN, Fitriyani Y. Hubungan Antara Sarcopenia dengan Risiko Jatuh pada Lansia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. 2023;4:15–22.
- Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto, R., Pratiwi, I. C., & Prakosa, A. G. (2019). Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatric).
- Rohmah, A. I. (2019). Kualitas Hidup Lanjut Usia. Malang: Jurnal Keperawatan.
- Rumlah, S. (2022). Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia. *JEJAK : Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 2(1), 94–100.  
<https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481>

- Saifudin, D. M. 2020. Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny. T dan Ny. M Yang Mengalami OsteoArthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis Di UPT PSTW Jember.
- Santoso, Y. S., & Kristianto, H. (2020). Resistance Band Exercise Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia A Systematical Review. *NersMid Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 23–31.
- Susilawati, I., Suprawesta, L., & Mulyajaya, M. S. (2024). Pengaruh Model Terapi Latihan Beban Progresif untuk Mencegah Sarkopenia pada Lanjut Usia. 14(6), 514–518.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1 : Jakarta
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1 : Jakarta
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1 : Jakarta
- Triola, L., Rahayu, D., & Sumartono, D. (2024). Patofisiologi Presbikusis sebagai Penyebab Gangguan Komunikasi Verbal pada Lansia. *Scientific Journal of Health Research*, 8(1), 45–52. Diakses dari: <https://www.journal.scientific.id/index.php/sciena/article/view/161>
- Umam, K., Wibowo, N. Y., Natalia, H. P., Panglipurningsih, N. A. P., Agustini, N. R. S., Arnita, Y., Diliiani, D., Daryaswanti, P. I., & Efitra, E. (2024). Buku Ajar Keperawatan Keluarga. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=4C8GEQAAQBAJ>
- Vafaeenasab, M. R., Kuchakinejad Meybodi, N., Fallah, H. R., Ali Morowatisharifabad, M., Namayandeh, S. M., & Beigomi, A. (2019). The Effect of Lower Limb Resistance Exercise with Elastic Band on Balance, Walking Speed, and Muscle Strength in Elderly Women. *Elderly Health Journal*, 5(1), 58–64. <https://doi.org/10.18502/ehj.v5i1.1201>
- Wahid. (2021). Dokumentasi Proses Keperawatan. Nuha Medika.
- Widayanti, W. N. (2023). Karya tulis ilmiah asuhan keperawatan gerontik pada klien dengan hipertensi di panti sosial tresna werdha nirwana puri kota samarinda.

- Widhawati, R., Hadi, N., Muhafilah, I., Wulandari, Y., Nengsih, N., Mahaling, C. S. S., Efitra, E., & Pamela, E. (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.  
<https://books.google.co.id/books?id=RComEQAAQBAJ>
- Yusrin Al Gifari, Muhamad Yahya, Yudi. (2023). Efektivitas Modifikasi Latihan Resistensi Terhadap Peningkatan Massa Dan Kekuatan Otot Pada Lansia. *Physiotherapy & Health Science (PhysioHS)*.  
<https://doi.org/10.22219/physiohs.v6i2.30179>

## LAMPIRAN

### Satuan Operasional Prosedur (SOP)

| Latihan                   |                                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Pemanasan                 | Peregangan 5 menit berjalan di tempat                                                   |
| Fleksi dan ekstensi lutut | 1 set x 10 repetisi                                                                     |
|                           | 1 set x 10 repetisi                                                                     |
| Tandem stance             | Berdiri tegak, tumit menyentuh jari kaki lainnya, 10 detik                              |
| Tandem walking            | Berjalan 10 langkah dalam 1 garis lurus, tumit menyentuh jari kaki lainnya, 2x repetisi |
| Gerakan mata              | Gerakan mata ke atas, bawah, kiri dan kanan, 1 set 20 hitungan                          |
| Gerakan kepala            | Gerakan kepala ke atas, bawah, kiri dan kanan, 1 set 20 hitungan                        |
| Pendinginan               | Peregangan 5 menit, berjalan di tempat                                                  |

| Latihan                            |                                               |                                               |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Pemanasan                          | Peregangan 5 menit berjalan di tempat 5 menit | Peregangan 5 menit berjalan di tempat 5 menit |
| Fleksi – ekstensi tangan           | 3 set x 10 repetisi                           | 3 set x 10 repetisi                           |
| Abduksi – adduksi tangan           | 3 set x 10 repetisi                           | 3 set x 10 repetisi                           |
| Fleksi dan ekstensi lutut          | 3 set x 10 repetisi                           | 3 set x 10 repetisi                           |
| Dorsifleksi – plantar fleksi ankle | 3 set x 10 repetisi                           | 3 set x 10 repetisi                           |
|                                    | 3 set x 10 repetisi                           | 3 set x 10 repetisi                           |
| pendinginan                        | Peregangan 5 menit berjalan di tempat         | Peregangan 5 menit berjalan di tempat         |



Sumber: (Kurniawan *et al.*, 2022)

## Informed Consent

### LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)

Dengan Hormat,

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia untuk menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh saudara Nazmah Nur Alfaeni (KHGD24058), mahasiswa Program Studi Profesi Ners STIKes Karsa Husada Garut yang berjudul "**Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. A Dengan Katz Index A Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Dengan Pemberian Resistance Exercise: Elastic Band Di Satpel Griya Lansia Garut**".

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Garut, 07 Maret 2025



( ..... )

## Lembar Bimbingan

### LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Nama : Nazmah Nur Alfaeni  
 NIM : KHGD24058  
 Pembimbing : Tantri Puspita, S.Kep.,Ners.,M.N.S  
 Judul :

| No | Tanggal          |        | Materi yang didiskusikan | Saran Pembimbing                                                               | TTD |
|----|------------------|--------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
|    | Masuk            | Keluar |                          |                                                                                |     |
| 1. | 4 Februari 2025  |        | EBP                      | Cara Cari w/ penugasan masa otot.                                              |     |
| 2. | 24 Februari 2025 |        | - EBP<br>- Bab 1         | lambah referensi jurnal internasional                                          |     |
| 3. | 30 Mei 2025      |        | - Bab 1<br>- Bab 2       | - tambahkan kasus terkait penurunan kekuatan otot                              |     |
| 4. | 21 Juni 2025     |        | - Bab 1<br>- Bab 2       | - Tambahkan preview di latar belakang<br>- perbaiki penulisan sitasi           |     |
| 5. | 26 Juni 2025     |        | Bab 3                    | Perbaiki isi implementasi, dan penulisan SOAP                                  |     |
| 6. | 30 April 2025    |        | Revisi Bab 1-3           | - Perbaiki penulisan<br>- Tambah referensi terbaru di EBP<br>- Perbaiki konten |     |

Kada diagnosis,  
 intervensi. EBP  
 - perbaiki tabel-tabel

**LEMBAR BIMBINGAN  
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Nama : Nazmah Nur Alfaeni  
 NIM : KHGD24058  
 Pembimbing : Tantri Puspita, S.Kep.,Ners.,M.N.S  
 Judul :

| No | Tanggal         |        | Materi yang didiskusikan | Saran Pembimbing                                                     | TTD                                                                                   |
|----|-----------------|--------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Masuk           | Keluar |                          |                                                                      |                                                                                       |
| 7. | 01 Juli<br>2015 |        |                          | - Saran tentang<br>kutipan dan referensi<br>- lampiran               |    |
| 8. | 06 Juli<br>2015 |        | Bab 4                    | - Urutkan rangkuman<br>kernya ulat<br>- saran kekeliruan<br>lanjutan |    |
| 9. | 09 Juli<br>2015 |        | Bab 2, 3<br>Bab 4        | - EBP<br>- saran melengkapi<br>- lengkapi draft                      |  |
|    |                 |        |                          |                                                                      |                                                                                       |
|    |                 |        |                          |                                                                      |                                                                                       |
|    |                 |        |                          |                                                                      |                                                                                       |

## Surat Menyurat


**YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT**  
**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut**  
 SK Mendiknas RI No. : 129/ D / O / 2007  
 Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat  
 Web : <http://stikeskhg.ac.id> E-mail : [Stikeskarsahusada@yahoo.com](mailto:Stikeskarsahusada@yahoo.com)

---

Nomor : **STIKes-KHG/AK/III/2025**  
 Lampiran : -  
 Perihal : **Permohonan ijin studi pendahuluan**

Kepada Yth.  
**Kepala BAKESBANGPOL**  
 Kabupaten Garut  
 Di  
 Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin studi pendahuluan dan pengumpulan data di Dinas Sosial Kabupaten Garut. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan studi pendahuluan dan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Nazmah Nur Alfiani
2. NIM : KHGDC24058
3. Topik/Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada To/Ny ....  
Dengan Resistance Band Untuk Meningkatkan Masa Otot Lansia
4. Data yang dibutuhkan : Jumlah Lansia di Kabupaten Garut

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 10 Maret 2025  
 Hormat kami,  
 Ketua  
 STIKes Karsa Husada Garut

  
**H. Engkus Kusnadi, S. Kep., M. Kes**  
 NIP. 043298.1196.014



**YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT**  
**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut**

SK Mendiknas RI No. : 129/ D / 0 / 2007

Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut - Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut - Jawa Barat  
 Web : <http://stikeskhg.ac.id> E-mail : [Stikeskarsahusada@yahoo.com](mailto:Stikeskarsahusada@yahoo.com)

Nomor : 069/STIKes-KHG/AK/III/2025  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan ijin studi pendahuluan

Kepada Yth.  
 Kepala Dinas Sosial  
 Kabupaten Garut  
 Di

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa Program Studi SI Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin studi pendahuluan dan pengumpulan data di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan studi pendahuluan dan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Narmah Nur Alfaeni
2. NIM : KHGCC24058
3. Topik/Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn/Ny ....  
 Dengan Resistance Band Untuk Meningkatkan Masa Otot Lansia
4. Data yang dibutuhkan : Jumlah Lansia di Kabupaten Garut

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 10 Maret 2025

Hormat kami,  
 Ketua  
 STIKes Karsa Husada Garut

**H. Engkus Kusnadi, S. Kep., M. Kes.**  
 NIP. 043298.1196.014