

SKRIPSI

**PENGARUH TANDEM WALKING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan strata 1 keperawatan



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Nama Lengkap : Lutfi Dwi Acpa
Nim : 2114201131
Tempat/ Tanggal Lahir : Puluik-Puluik / 06 September 2002
Tahun Masuk : 2021
Program Studi : S1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing I : Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing II : Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul: **“Pengaruh *Tandem Walking Exercise* terhadap Penurunan Resiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas”**.

Apabila suatu hari nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juli 2025



Lutfi Dwi Acpa

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Lutfi Dwi Acpa
Nim : 2114201131
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Pengaruh *Tandem Walking Exercise* terhadap Penurunan
Resiko Jatuh pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas
Andalas

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

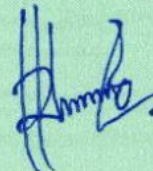
Padang, September 2025

Pembimbing I



(Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep)

Pembimbing II



(Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep)

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep. Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

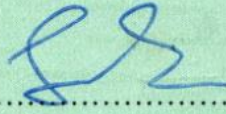
Proposal ini diajukan oleh:

Nama : Lutfi Dwi Acpa
Nim : 2114201131
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Proposal : Pengaruh *Tandem Walking Exercise* terhadap Penurunan
Resiko Jatuh pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas
Andalas

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I (Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep)	(..... )
Pembimbing II (Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep)	(..... )
Penguji I (Ns. Setiadi Syarli, M.kep)	(..... )
Penguji II (Ns. Wilady Rasyid, M.Kep, Sp. Kep. MB)	(..... )

Disahkan oleh

Dekan

Falkutas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi


Ns. Syalvia Oresti, S.Kep. M.kep. Ph.D

Lutfi Dwi Acpa

Pengaruh *Tandem Walking Exercise* terhadap Penurunan Resiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas

xi + 72 Halaman + 8 Tabel + 3 Gambar + 15 Lampiran

ABSTRAK

Lansia memiliki risiko jatuh yang tinggi akibat penurunan fungsi keseimbangan dan kekuatan otot postural. Pada Puskesmas Andalas, sekitar 60% lansia tergolong berisiko jatuh sedang hingga tinggi berdasarkan skor Berg Balance Scale (BBS). Latihan Tandem Walking Exercise (TWE) merupakan metode yang dapat meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh TWE dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas tahun 2025.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain pre-eksperimen menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas dari Maret-Agustus 2025 dengan pengambilan data antara 26 Mei-21 Juni 2025. Populasi penelitian ini mencakup seluruh lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas dan Sampel yang diambil sebanyak 17 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi TWE dilakukan selama 4 minggu (3 sesi/minggu, 10 menit/sesi), dengan risiko jatuh diukur menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS). sebelum dan setelah intervensi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *uji wilcoxon signed rank test* ($p\text{-value} \leq 0,05$).

Hasil penelitian di dapatkan Rata-rata risiko jatuh sebelum di lakukan *tandem walking exercise* pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas yaitu 24.88 dan rata-rata risiko jatuh sesudah di lakukan *tandem walking exercise* pada lansia yaitu 50.41 dengan selisih 23.59 serta adanya pengaruh signifikan dari *latihan tandem walking exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia, dengan $p\text{-value}$ 0,000.

Penelitian ini dapat disimpulkan ada Pengaruh Dari *Tandem Walking Exercise* Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. Saran bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Andalas untuk menerapkan TWE sebagai intervensi keperawatan guna meningkatkan keseimbangan lansia dan mencegah jatuh pada lansia.

Daftar Bacaan : 30 (2018-2025)

Kata Kunci : Lansia, Risiko Jatuh, *Tandem Walking Exercise*, Keseimbangan, *Berg Balance Scale*.

Lutfi Dwi Acpa

The Effect of Tandem Walking Exercise on Reducing the Risk of Falls in the Elderly in the Working Area of the Andalas Health Center

xi + 72 Pages + 8 Tables + 3 Pictures + 15 Appendices

ABSTRACT

The elderly have a high risk of falling due to decreased balance function and postural muscle strength. At the Andalas Health Center, around 60% of the elderly are classified as at moderate to high risk of falling based on the Berg Balance Scale (BBS) score. Tandem Walking Exercise (TWE) is a method that can improve balance and stability of the body. This study aims to determine the effect of TWE in reducing the risk of falls in the elderly in the working area of the Andalas Health Center in 2025.

This research is quantitative with a pre-experimental design using an approach One group pretest-posttest. This research was conducted in the Andalas Health Center Working Area from March-August 2025 with data collection between May 26-June 21, 2025. The population of this study includes all elderly people in the Andalas Health Center Working Area and samples were taken as many as 17 using the purposive sampling. Intervention TWE carried out for 4 weeks (3 sessions/week, 10 minutes/session), with the risk of falling measured using Mountain Balance Scale (BBS). before and after the intervention. The data were analyzed univariate and bivariate with Wilcoxon Signed Rank Test ($p\text{-value} \leq 0.05$).

The results of the research were obtained Average risk of falling before doing Tandem Walking Exercise in the elderly in the Andalas Health Center Working Area is 24.88 and the average risk of falling after it is done Tandem Walking Exercise in the elderly, namely 50.41 with a difference of 23.59 and there is a significant influence of Tandem Walking Exercise to reduce the risk of falls in the elderly, with $p\text{-value} 0,000$.

This research can be concluded that there are Influence Of Tandem Walking Exercise To reduce the risk of falling in the elderly. Advice for health workers at the Andalas Health Center to apply TWE as a nursing intervention to improve the balance of the elderly and prevent falls in the elderly.

Reading List : 30 (2018-2025)

Keywords : Elderly, Risk of Falling, Tandem Walking Exercise, Balance, Berg Balance Scale.