

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “KAJIAN LITERATUR: UPAYA PENINGKATAN KESEIMBANGAN UNTUK MENGURANGI RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA” dapat diselesaikan guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Strata Satu pada Fakultas Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya doa, dukungan dan pertolongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Christine Louise Sommers, MN, RN, CNE, selaku Dekan Eksekutif Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan.
2. Ibu Grace Solely Houghty, MBA., M.Kep., selaku Penanggung Jawab Dekan, Penanggung Jawab Kepala Jurusan Bagian Akademik Keperawatan.
3. Dr. Ni Gusti Ayu Eka SKM., M. Kes, selaku Koordinator mata kuliah *nursing project* Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan.
4. Ibu Renata Komalasari, S.Kp., MANP, selaku Pembimbing I yang membimbing penulis selama penyusunan tugas akhir ini.
5. Ibu Ns. Shinta Yuliana Hasibuan, S.Kep, selaku Pembimbing II yang membimbing penulis selama penyusunan tugas akhir ini.
6. Ibunda tercinta Harlina Andries dan ayahanda terkasih Alm.Yohanes Sadondang yang selalu mendoakan dan memberi semangat kepada penulis.
7. Kakak penulis Yohana Michelia Sadondang, Supriyono, Julita Setiadi, adik penulis Alfian Sadondang, Silvia Sadondang, Chyntia Magdalena Sadondang yang selalu memberi semangat.
8. Nenek tercinta Emy Merion Andries, tante terkasih Soegiarti Andries dan Venny Andries yang selalu memberikan dukungan dan

memfasilitasi sarana yang dibutuhkan penulis selama penyusunan tugas akhir ini.

9. Teman-teman Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan angkatan 2014 terkhususnya Romauli Silaban yang selaku teman seperjuangan di bawah bimbingan satu dosen pembimbing.
10. Sahabat-sahabat penulis Mathew Sebastian Tomaso, Mahmur Sari, Alfin Kurniati, Nona Anastasia Bertalina Talud, Rukmana Arta, Fernandes Simanjuntak, Yusua Efata Krisdianto, Veniva Narega Sinaga, Silvia Dewi, Anggi Triveni Winata, Rachael Yonanda, Siti Laelatul Aropah, dan Endang Hartati yang selalu mendukung baik dalam doa maupun semangat kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Yitro Niklas Bamba, Thia Tamala, Vina Novrianti Duda, Vicky Alfredo Pondaag, Tesalonika Senli, Adi Putra Sucipto selaku teman grup kecil yang selalu memberikan dukungan dan semangat bagi penulis.
12. Kak Marlina Simbolon selaku mentor selama diperkuliahan yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
13. Dora Veranica, Yohana Butar-Butar, dan Kak Ellen selaku saudara mentee yang selama ini turut mendoakan penulis.
14. Kristina Silaban, Traceylda Vanya Hilakore, Maranatha Louist Kelabora, Monika Christy Fofid, dan Jahne Seylandia Kuemba selaku mentee dari penulis yang selalu menghibur penulis dan yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
15. Semua pihak yang tidak dapat tersebutkan satu per satu namanya

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang ditemui pada tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan dan bersedia menerima kritik dan saran yang membangun dari setiap pembaca untuk penulis dalam melanjutkan penyusunan tugas akhir kajian literatur ini.

Tangerang, 12 Januari 2018

## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN JUDUL

### PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

### PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4

### BAB II METODE

2.1 Strategi Penelitian.....	5
2.1.1 Metode Penelitian.....	5
2.1.2 Pengumpulan Data.....	5
2.2 Pertimbangan Etik.....	6
2.3 Rencana Analisis Data.....	8
2.4 Keterbatasan Penelitian.....	10

### BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil.....	11
3.1.1 Tema.....	16
3.1.1.1 Jalan Tandem.....	20
3.1.1.2 Latihan <i>Swiss Ball</i> .....	21
3.1.1.3 <i>Physical Exercise</i> .....	22
3.1.1.4 Hatha Yoga.....	23

### BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan.....	22
4.2 Saran.....	23

DAFTAR PUSTAKA.....	32
---------------------	----

### LAMPIRAN

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	Lembar Persetujuan Rumah Sakit.....	A1 – A2
<b>Lampiran</b>	Lembar Konsul.....	B
<b>Lampiran</b>	Lembar Pengesahan RCTC.....	C

