

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *BALANCE STRATEGY EXERCISE* DAN *RANGE OF MOTION* EKSTREMITAS BAWAH TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto



Oleh :

ZAKIA AZKIA

I1B016046

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PURWOKERTO**

2020

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Zakia Azkia
Nomor Mahasiswa : 11B016046
Judul Penelitian : Perbandingan Efektivitas *Balance Strategy Exercise* dan *Range of Motion* Ekstremitas Bawah Terhadap Penurunan Risiko Jatuh pada Lansia

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil karya skripsi saya dan di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah tertulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Purwokerto, Januari 2020



SKRIPSI
PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *BALANCE STRATEGY*
***EXERCISE* DAN *RANGE OF MOTION* EKSTREMITAS**
BAWAH TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH
PADA LANSIA

Oleh:

ZAKIA AZKIA

11B016046

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Jenderal Soedirman
pada tanggal 24 Februari 2020

Mengetahui,
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Jenderal Soedirman

Pembimbing I,

Rahmi Setivani, S.Kep., Ns., MN.
NIP. 198403242012122001



Dekan,

Dr. Sarwono, S.Kp., M.Kes
NIP. 197612102002121001

Pembimbing II,

Lita Heni Kusumawardani, M.Kep., Ns.Sp.Kep. Kom.
NIP. 199104112019032021

Penguji:

1. Asep Iskandar, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp. Kom.
2. Handoyo, MN.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Perbandingan Efektivitas *Balance Strategy Exercise* dan *Range Of Motion* Ekstremitas Bawah Terhadap Penurunan Risiko Jatuh pada Lansia” yang disusun dan diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penulis ingin mengungkapkan rasa hormat dan terimakasih serta penghargaan yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Saryono, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman
2. Ns. Mekar Dwi Anggraeni, S.Kep.,M.Kep.,Ph.D., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman
3. Rahmi Setiyani, S.Kep., Ns., MN., selaku ketua tim komisi skripsi sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, arahan, serta nasihat dan kesabaran selama membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi
4. Lita Heni Kusumawardani, M.Kep., Ns.Sp.Kep. Kom., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, arahan, serta nasihat dan kesabaran selama membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi
5. Asep Iskandar, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp. Kom., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan evaluasi, saran, dan masukan sehingga skripsi ini dapat tersusun secara lebih baik
6. Handoyo, MN., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan evaluasi, saran, dan masukan sehingga skripsi ini dapat tersusun secara lebih baik
7. Segenap bapak dan ibu dosen Jurusan Keperawatan yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu dan pengetahuan selama peneliti mengikuti perkuliahan
8. Ucapan terimakasih peneliti ucapkan secara istimewa dan setulus-tulusnya untuk kedua orangtua penulis Bapak Nur Solihin, Ibu Siti Rokhayana, dan Afief Al Mu'iz yang telah mencurahkan kasih sayang yang tiada akhir dan telah berjuang untuk membesarkan anak-anaknya, terimakasih atas dukungan fisik, psikologi, materi yang telah diberikan hingga akhir

9. Terimakasih kepada Patiya (Fathiya Jemima) dan Nana (Falihatul Husna) yang telah bertahan menjadi sahabat baik sejak awal perkuliahan hingga akhir, menghadapi lika-liku persahabatan bersama serta saling membantu dan mendukung dalam proses perkuliahan dan skripsi
10. Terimakasih kepada Siska Windiati dan Dian Indah Lestari yang telah menjadi sahabat baik, saling membantu dan mendukung dalam proses perkuliahan dan skripsi
11. Terimakasih kepada Yustria Puji Astuti dan Nuraida Try Desti Saskia yang telah menjadi sahabat baik beberapa waktu terakhir, menghadapi lika-liku persahabatan bersama serta saling membantu dan mendukung dalam proses perkuliahan dan skripsi
12. Terimakasih kepada Adelia Retno Putri yang telah menjadi sahabat baik sejak di sekolah menengah yang selalu setia mendukung, membantu, dan mendoakan selama ini
13. Terimakasih kepada Rani dan Cici yang telah menjadi teman baik sejak mahasiswa baru hingga saat ini yang selalu setia untuk saling membantu dan mendukung dalam proses perkuliahan dan skripsi
14. Teman-teman kelompok abadi sejak semester satu hingga akhir proses skripsi (Siska, irna, uus, nadia, kanti, idos) yang telah berusaha dan berjuang bersama serta membantu satu sama lain bersama dalam masa perkuliahan khususnya dalam tugas kelompok
15. Teman-teman kelas B dan teman-teman angkatan 2016 (Kuman Ganas) yang telah berusaha dan berjuang bersama dalam masa perkuliahan
16. Teman-teman KKN Desa Banjarkulon, Banjarmangu, Banjarnegara (Kukuh, Ulan, Ara, Cika, Alfian, Caca, Leo, Laras, Yosep) yang telah mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi pada masa KKN
17. Terimakasih kepada PPSLU Dewanata dan PPSLU Sudagarana yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses penelitian
18. Seluruh kerabat, sahabat, dan teman-teman di sekitar penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah mewarnai kehidupan penulis, mendukung, dan mendoakan selama masa perkuliahan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Teori.....	12
C. Kerangka Konsep.....	13
D. Hipotesis.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
A. Desain penelitian.....	14

B. Lokasi dan waktu penelitian.....	14
C. Populasi dan sampel penelitian	15
D. Variabel penelitian	16
E. Definisi operasional	16
F. Alur penelitian.....	17
G. Instrumen penelitian.....	18
H. Validitas dan reliabilitas.....	18
I. Sumber data.....	19
J. Analisis data	19
K. Etika penelitian.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Hasil penelitian.....	21
B. Pembahasan.....	22
C. Keterbatasan Penelitian.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	32
Lampiran 1 : Lembar <i>Screening</i>	35
Lampiran 2 : Lembar Observasi Penelitian.....	36
Lampiran 3 : <i>Timed Up and Go Test</i>	37
Lampiran 4 : SOP Latihan.....	38
Lampiran 5 : <i>Informed Consent</i>	48
Lampiran 6 : Lembar Kesiediaan Menjadi Partisipan.....	51
Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian.....	52
Lampiran 8 : <i>Output</i> Analaisis Penelitian	56

Lampiran 9 : Biodata Penulis.....	60
Lampiran 10 : Surat Ijin Penelitian Jurusan Keperawatan.....	62
Lampiran 11 : Surat Ijin Penelitian Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah.....	63
Lampiran 12 : Surat Ijin Penelitian PPSLU Dewanata	64
Lampiran 13 : Surat Pernyataan PPSLU Sudagaran	65
Lampiran 14 : Surat Etik Penelitian	66



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defini Operasional	16
Tabel 4.1 Karakteristik responden kelompok Balance Strategy Exercise (BSE) (n=15) dan Range of Motion ekstremitas bawah (ROM) (n=15)	21
Tabel 4.2 Perbedaan skor TUG <i>test</i> sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok	21
Tabel 4.3 Perbedaan skor TUG <i>test</i> antara kelompok yang diberikan intervensi Balance Strategy Exercise (BSE) (n=15) dan Range of Motion ekstremitas bawah (ROM) (n=15)	22



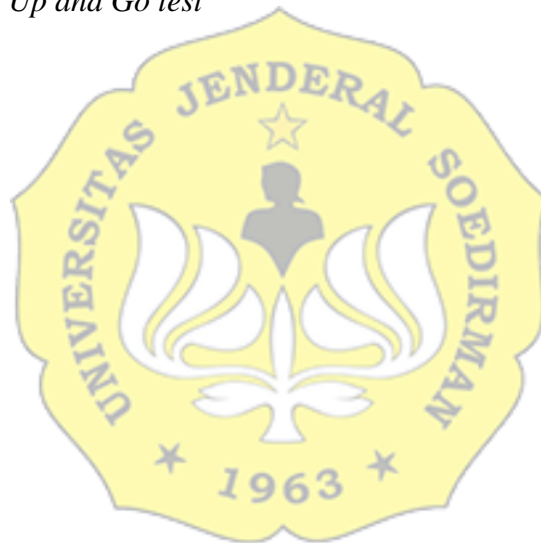
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	12
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	13



DAFTAR SINGKATAN

- BSE : *Balance Strategy Exercise*
- ICD : *The International Classification of Disease*
- Lansia : Lanjut usia
- PPSLU : Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia
- ROM : *Range of Motion*
- SBLI : Senam Bugar Lansia Indonesia
- TUG test : *Time Up and Go test*



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar *Screening*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 : Lembar Observasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 : *Timed Up and Go Test*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 : SOP Latihan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 : *Informed Consent***Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 : Lembar Kesiapan Menjadi Partisipan..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 : *Output* Analisis Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 : Biodata Penulis**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10 : Surat Ijin Penelitian Jurusan Keperawatan... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11 : Surat Ijin Penelitian Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12 : Surat Ijin Penelitian PPSLU Dewanata **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13 : Surat Pernyataan PPSLU Sudagaran **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14 : Surat Etik Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

