

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN  
KEMAMPUAN AKTIVITAS PADA LANJUT USIA  
DI POSYANDU LANSIA NILASARI**



**SKRIPSI**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Strata 1  
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

**RAHMADHANISA AZZAHRA**

**J120180 003**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN**  
**AKTIVITAS PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA NILASARI**

**SKRIPSI**

Oleh :

**RAHMADHANISA AZZAHRA**  
**J120 180 003**

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



**Arin Supriyadi, SS.T.Ft., M.Fis**  
**NIK : 400.184**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN AKTIVITAS  
PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA NILASARI**

Oleh :

**RAHMADHANISA AZZAHRA**

**J120 180 0003**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Program Studi Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Rabu, 27 April 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :


1. Arin Supriyadi, SST., Ft., M.Fis  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., Ftr., M.Fis  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Adnan Faris Naufal, S.Fis., M.Biomed  
(Anggota II Dewan Penguji)

()

()

()

**Ketua Program Studi Fisioterapi**

  
**Farid Rahman, SST.Ft., M.Or., Ftr., AIFO**  
NIK/NIDN : 1771/0610019101

Dekan,  
  
  
**Ummi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes**  
NIK/NIDN : 750/0620117301

## PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Rahmadhanisa Azzahra  
NIM : J120 180 003  
Program Studi : Fisioterapi  
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN  
DENGAN KEMAMPUAN AKTIVITAS PADA LANJUT USIA DI  
POSYANDU LANSIA NILASARI

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 27 April 2022,



Rahmadhanisa Azzahra  
J120 180 003

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Keseimbangan dengan Kemampuan Aktivitas Pada Lanjut Usia di Posyandu Nilasari” dapat disusun dengan baik

Skripsi ini terlaksana berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis menyampaika ucapan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Farid Rahman, SST.Ft.,M.Or.,Ftr.,AIFO selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Arif Pristianto, S.Fis, Ftr., M.Fis selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah membantu dalam menyelesaikan studi perkuliahan
5. Arin Supriadi, SST.,Ft.,M.Fis selaku pembimbing dalam menyelesaikan skripsi yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
7. Seluruh Karyawan dan staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
8. Kedua orang tua, saudara dan keluarga dan teman-teman yang sudah memberi dukungan dalam bentuk apapun.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran serta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 27 Januari 2022

Penulis,

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, pemilik semesta alam dan shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan besar Nabi kita Muhammad SAW. Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Cinta pertamaku Alm Ayahanda Ir. Supandry Usman yang selalu mensupport dan mendoakan walaupun di alam yang berbeda.
3. Kepada Ibu Zuwerti selaku kepala keluarga serta wanita hebat yang selalu mendukung saya dalam setiap doanya dengan tulus disetiap sujudnya dan kasih sayang dalam bentuk moril ataupun materil
4. Kepada saudara-saudara saya yang tersayang kakak saya Rizka Nova Prihandini dan abang saya Okistha Riza Madyantara yang telah mendukung baik secara moril maupun materil serta motivasi mereka yang membuat saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada saudara-saudara ipar saya Ariyansyah dan Indah Ramadhani yang telah mendukung baik secara moril maupun materil serta motivasi mereka sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
6. Pembimbing skripsi saya Bapak Arin Supriyadi, S.Fis, Ftr., M.Fis yang telah membimbing dengan tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Pembimbing Akademik saya Bapak Arif Pristianto, S.Ft.,Ftr.,M.Fis yang telah membimbing dengan tulus dan ikhlas selama perkuliahan S1 ini hingga selesai.
8. Penguji Skripsi saya Bapak Adnan Faris Naufal dan Ibu Dwi Rosella Komalasari,S.Fis.,Ftr.,M.Fis yang telah memberi saya saran dan kritik yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dan tersusun secara baik.
9. Terkhusus kepada Muhammad Harfian Syarifudin orang spesial yang selalu ada untuk saya, mendengarkan segala keluh kesah saya dan tidak lupa menemani bahagia saya. Terima Kasih atas support dan motivasi yang membangun selama ini.

10. Kepada sahabat-sahabat saya di Pontianak Devi Nur Fitriyani, Riska Camelia, Caesaria Putri Shinta, Aditya Wahyudi yang selalu memberikan support dan pemacu dalam menyelesaikan skripsi dan selalu menghibur Saya.
11. Kepada Sahabat-sahabat saya Wahyu Fitri Meylani dan Hilda Bramila Ratimaya, Cindy Elisa Putri, Rahmawati Rosyidatul Husna yang telah mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat saya serta membantu saya dalam menyelesaikan skripsi saya.
12. Kepada sahabat-sahabat saya “Isna Squad” yang telah memberikan saya semangat dalam menyelesaikan skripsi saya.
13. Kepada kelas A Fisioterapi yang telah bahu membahu memberikan saya support dan bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
14. Kepada pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu saya menyelesaikan skripsi saya.
15. Kepada Almamater saya tercinta.  
Serta kepada teman-teman fisioterapi angkatan 2018 yang telah bekerja sama, saling memberikan semangat sehingga terselesaikan skripsi ini.

## MOTTO

*“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya”  
(Q.S Al-Zalzalah:7)*

*“Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan”  
(Q.S Asy-Syuura:43)*

*“Nyatakan perasaan, hentikan penyesalan, maafkan kesalahan, tertawakan kenangan, kejar impian. Hidup terlalu singkat untuk dipakai meratap”  
(Fiersa Besari)*

*“Sebuah rencana kecil yang diselesaikan dengan baik, lebih bernilai daripada langkah-langkah impian yang tidak pernah dilaksanakan. Yang lebih bertindak akan lebih dihargai”  
(Mario Teguh)*

*“Saat air hujan jatuh, jumlah nya tak terhitung namun setelah itu akan menimbulkan pelangi yang indah. Walaupun harus terjatuh berkali-kali, percayalah akan ada hal indah yang datang”  
(Penulis)*

*“Ketika kamu gagal, yang harus kamu lakukan adalah bangkit dan mengubah strategi nya bukan dengan menyerah atau mengubah impiannya”  
(Penulis)*



## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi statis dan dinamis serta menggunakan aktivitas otot yang minimal (Thomson *et al*, 2018). Keseimbangan merupakan faktor utama lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia aktivitas diartikan sebagai keaktifan atau kegiatan. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas adalah segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan yang melibatkan fisik maupun non fisik. Sehingga dapat disimpulkan aktivitas sangat berperan penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan aktivitas pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Nilasari.

**Metode Penelitian :** Metode Penelitian ini menggunakan metode survey dengan design penelitian Observasional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Quota Samplin*.

**Hasil :** Hasil dari penelitian ini menggunakan uji karakteristik untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang dapat disimpulkab bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat persentase (40%) dan pada perempuan memiliki (60%). Kemudian penelitian ini juga menggunakan Uji Normalitas *Shapiro Wilk* dengan sampel X yaitu keseimbangan (0,000) dan pada variabel Y yaitu aktivitas fisik (0,013) yang dapat diartikan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, untuk uji korelasi antara keseimbangan dengan aktivitas memiliki hubungan kuat (0,617) dan bersifat positif, dimana jika variabel X meningkat maka variabel Y akan meningkat dan sebaliknya.

**Kesimpulan :** Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan aktivitas pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Nilasari.

**Kata Kunci :** keseimbangan terhadap lansia, aktivitas terhadap lansia.

## **ABSTRACT**

**Background :** Balance is the ability to maintain the body when placed in various positions. Balance is the ability to maintain the body in a static and dynamic position and use minimal muscle activity (Thomson et al, 2018). Balance is a major factor in the elderly experiencing limitations in carrying out daily activities. In the Big Indonesian Dictionary, activity is defined as activity or activity. It can be concluded that activity is everything that is done or activities that involve physical or non-physical. So it can be concluded that the activity is very play an important role in daily life. **Research Objectives:** To determine the relationship between balance and activity ability in the elderly at the Nilasari Elderly Posyandu. **Research Methods:** This research method uses a survey method with an observational research design. The sampling technique in this study used a Quota Sampling. **Results:** The results of this study used a characteristic test to describe each variable which can be concluded that the male sex has a percentage level (40%) and the female has (60%). Then this study also uses the Shapiro Wilk Normality Test with sample X, namely balance (0.000) and the Y variable, namely physical activity (0.013), which means that the data is not normally distributed. Furthermore, the correlation test between balance and activity has a strong relationship (0.617) and is positive, where if the X variable increases, the Y variable will increase and vice versa. **Conclusion:** From the results of the research that has been done, it can be concluded that there is a relationship between balance and activity ability for the elderly at the Nilasari Elderly Posyandu.

**Keywords :** balance for the elderly, activity for the elderly.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
BAB II LANDASAN TEORI .....	5
A. Tinjauan Pustaka.....	5
B. Tinjauan Teori .....	6
C. Kerangka Berpikir.....	18
D. Kerangka Konsep.....	19
E. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Desain Penelitian .....	20
B. Tempat Penelitian .....	20
C. Waktu Penelitian.....	20
D. Populasi.....	21
E. Sampel.....	21
F. Variabel Penelitian .....	22
G. Definisi Operasional .....	23
H. Langkah-Langkah Penelitian .....	23
I. Analisis Data .....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	26
A. Hasil .....	26
B. Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	33
A. Kesimpulan .....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA .....	34
LAMPIRAN.....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu.....	5
Tabel 3.1	Agenda Kegiatan .....	21
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1	Hasil Uji Normlitas Data.....	27
Tabel 4.2	Hasil Uji Korelasi .....	28
Tabel 4.3	Hasil Uji Univariat Usia .....	29
Tabel 4.4	Hasil Uji Univariat Jenis Kelamin.....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir .....	18
Gambar 2.2	Kerangka Konsep .....	19

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Surat Izin Penelitian .....	37
Lampiran 2	Lembar Surat Balasan Penelitian.....	38
Lampiran 3	Lembar Surat Selesai Penelitian.....	39
Lampiran 4	Lembar Ethical Clearance .....	40
Lampiran 5	Lembar Form Kuesioner.....	41
Lampiran 6	Lembar Form Kuesioner.....	42
Lampiran 7	Lembar Form Kuesioner.....	43
Lampiran 8	Uji Normalitas Data.....	44
Lampiran 9	Uji Karakteristik Usia.....	45
Lampiran 10	Uji Korelasi .....	46
Lampiran 11	Lembar Informed Consent.....	47
Lampiran 12	Lembar Informed Consent 2.....	48