

**HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI  
SENAM LANSIA DENGAN KESEIMBANGAN TUBUH  
PADA LANSIA DI WILAYAH KORIPAN  
KECAMATAN SUSUKAN SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Meraih Gelar Sarjana Keperawatan



**Disusun Oleh :**  
**SUHARNINGSIH**  
**J 210.080.517**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2011**

**PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI  
SENAM LANSIA DENGAN KESEIMBANGAN TUBUH  
PADA LANSIA DI WILAYAH KORIPAN  
KECAMATAN SUSUKAN SEMARANG**

Diajukan oleh:

**SUHARNINGSIH**

**J. 210 080 517**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 30 Juli 2011 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji:

1. Kartinah, A.Kep, S.Kep (.....)
2. Bd Sulastri, SKp., Mkes (.....)
3. Supratman, S.KM, M.Kes (.....)

Surakarta, 30 Juli 2011  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Dekan,

(Arif Widodo, A.Kep., M.Kes.)

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa 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 ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 09 Juni 2011

Suharningsih

J210080517

## MOTTO

“ Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’ “.

( QS. Al-Baqarah : 45 )

“ Cukuplah Allah menjadi penolong bagi kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung “.

(QS. Al imron [3] : 137)

“ Sesungguhnya Dia (Allah) maha mengetahui segala isi hati “.

(QS. Al Fathir : 38)

“ Dengan kejujuran dan keikhlasan, kehidupan ini akan ringan dijalani “.

(Peneliti)

“ Janganlah merasa tidak mampu sebelum kita mencobanya “.

(Peneliti)

“ Hidup memerlukan pengorbanan,,,

Pengorbanan memerlukan perjuangan,,,

Perjuangan memerlukan ketabahan,,,

Ketabahan memerlukan keyakinan,,,

Keyakinan pula akan menentukan kebahagiaan,,,”.

(Peneliti)

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur “ alhamdulillah “, atas nikmat yang telah Allah swt berikan, tiada perbuatan mulia yang semestinya dilakukan kecuali bersujud dihadapannya, sholawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita nabi besar Muhammad saw dan semoga kita semua mendapat syafaatnya, Amiin...

Penulis persembahkan karya terindah ini untuk orang-orang yang sangat berarti :

- ❖ Bapak dan Ibu yang aku cintai dan aku sayangi, terima kasih untuk do'a, kasih sayang, cinta, kepercayaan, dan kesabaranmu.
- ❖ Cahaya hatiQ yg menjadi imamQ.
- ❖ Adikku tersayang sebagai penyemangat dalam penyusunan skripsi ini.
- ❖ Dosen-dosen keperawatan, terima kasih atas bimbingannya, serta semua staff ketatausahaan yang membantu saya dalam pengurusan surat-surat perijinan.
- ❖ Keluarga besarku.....makasih buat bantuan do'a, semangat dan kasih sayang dalam tali persaudaraan yang indah ini.
- ❖ Teman-temanku keperawatan ekstensi FIK UMS seperjuangan angkatan 2008, Rita Rossanti, Ratna Indragani, Ani Tika, Bu Purwanti, P'dhe Eko Mardianto dan sebagainya masih banyak yang tidak bisa disebutkan semuanya.
- ❖ Adik-adik kost.....( Ayu, R-na, Ita, Sari, Nurul, Maigoer ) terima kasih atas bantuan dan do'a kalian, dan yang lainnya, tertawalah selagi kalian masih merasa bahagia.
- ❖ Almamater Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.
- ❖ Semua orang yang sayang aku, aku bukanlah siapa-siapa tanpa kalian, **Love U all.....**
- ❖ Pembaca yang budiman, terimakasih telah menyempatkan diri untuk membaca hasil penelitian ini, semoga karya ini bermanfaat. Amiin.....

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Puji syukur senantiasa saya panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Keaktifan Lansia Mengikuti Senam Lansia Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di wilayah Koripan Kecamatan Susukan Semarang”

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, Ms, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Arif widodo, A.Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta beserta staf-stafnya yang telah memberi ijin kepada saya.
3. Winarsih Nur Ambarwati, S. Kep, Ns, ETN, M. Kep selaku ketua program studi keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Kartinah, A.Kep., S.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bd Sulastri, SKp., Mkes selaku pembimbing II yang membimbing dan mengarahkan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Supratman, S.KM, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Endang Zulaicha, S.Kp selaku koordinator skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh staf, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama masa perkuliahan.
8. Kepala Desa Koripan Kecamatan Susukan beserta staf-stafnya yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian ini.

9. Para kader posyandu lansia di wilayah Koripan yang telah membantu dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun dari pembaca demi perbaikan skripsi ini. Harapan penulis, semoga skripsi ini nantinya dapat bermanfaat dan menambah pengembangan ilmu pengetahuan bagi pembaca umumnya dan penulis khususnya.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Surakarta, Juni 2011

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suharningsih  
NIM : J 210080517  
Program Studi : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** ( *Non-exclusive Royalty – Free Right* ) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA LANSIA DI WILAYAH KORIPAN KECAMATAN SUSUKAN SEMARANG.

Beserta perangkat yang ada ( Jika diperlukan ). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta  
Pada Tanggal : 14 Juli 2011  
Yang Menyatakan

(Suharningsih)



# HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA LANSIA DI WILAYAH KORIPAN KECAMATAN SUSUKAN SEMARANG

by : Suharningsih

## ABSTRAK

Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Program pemerintah (Depkes, 1995) dalam peningkatan kesehatan yaitu dengan adanya latihan atau exercise sangat penting untuk menghindari perubahan tiba-tiba yang terjadi pada lansia ataupun resiko jatuh. Latihan yang meliputi komponen keseimbangan akan menurunkan insiden jatuh pada lansia. Latihan fisik diharapkan mengurangi resiko jatuh dengan meningkatkan kekuatan tungkai dan tangan, memperbaiki keseimbangan, koordinasi, dan meningkatkan reaksi terhadap bahaya lingkungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keaktifan lansia mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan. Metode penelitian menggunakan desain penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua lansia yang mengikuti senam lansia di wilayah Koripan dan berjumlah 40 lansia. Sampel penelitian sebanyak 36 responden menggunakan metode *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan dokumentasi. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Keaktifan lansia mengikuti senam lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan Semarang sebagian besar adalah aktif, (2) keseimbangan tubuh lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan Semarang sebagian besar adalah buruk, (3) hasil pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara keaktifan lansia mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di wilayah Koripan Kecamatan Susukan.

Kata kunci: lansia, latihan jasmani (senam lansia), keseimbangan.

**RELATION BETWEEN LIVELINES OF GYMNASTIC ELDERLY WITH  
BODY BALANCE AT ELDERLY IN KORIPAN COUNTRYSIDE  
SUSUKAN DISTRICT OF SEMARANG**

**by : Suharningsih**

**ABSTRACT**

*At elderly happened retrogression of cells because ageing process which can cause at organ weakness, physical retrogression, incidence of assorted of disease especially degenerative disease. Government program in improvement of health of that is with existence of practice or exercise of vital importance to avoid is about face happened at elderly and or fall risk. Practice covering balance component will reduce fall incident at elderly. Practice physical of expected to lessens fall risk by increasing strength of lack and hand, improve, repairs balance, coordination, and increases reaction to danger of area. Purpose of this research is to know relation between liveliness of elderly follows gymnastic elderly with balance of body at elderly in region Koripan Susukan. Research method applies research design of observational with approach of cross sectional. population of Research is all elderly following gymnastic elderly in region Koripan and amounts to 40 elderly. Research sample 36 responders applies method simple random sampling. Data collecting technique with observation and documentation. Data which collected analyzed with test Chi Square. Result of research shows: ( 1) Liveliness of elderly follows gymnastic elderly in region Koripan Susukan Semarang most of is active, ( 2) balance of body elderly in region Koripan Susukan Semarang most of is ugly, ( 3) result of examination of research hypothesis applies test Chi Square to show there is relationship significant between liveliness of elderly follows gymnastic elderly with balance of body at elderly in region Koripan Kecamatan Susukan.*

*Keyword: elderly, practice gymnastic elderly, balance.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	viii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I        PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II        TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka .....	9
B. Kerangka Teori .....	24
C. Kerangka Konsep .....	25
D. Hipotesis .....	25
<b>BAB III       METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26

	D. Variabel Penelitian .....	29
	E. Definisi Operasional .....	29
	F. Instrumen Penelitian .....	29
	G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	30
	H. Etika Penelitian .....	31
	I. Pengolahan Data .....	32
	J. Analisa Data .....	32
	K. Jalannya Penelitian .....	34
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian .....	37
	B. Analisa data .....	40
	C. Pembahasan .....	44
	D. Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	49
	B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori .....	24
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	25

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional Variabel .....	29
Tabel 2. Tabel Distribusi Responden Menurut Umur .....	37
Tabel 3. Tabel Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin .....	39
Tabel 4. Tabel Distribusi Tingkat Keaktifan Lansia .....	41
Tabel 5. Tabel Distribusi Keseimbangan Lansia .....	41
Tabel 6. Tabel Hubungan Keaktifan Senam Dengan Keseimbangan Tubuh Lansia .....	42
Tabel 7. Tabel Hasil Uji <i>Chi Square</i> .....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Calon Responden
- Lampiran 2 Lembar Pernyataan Persetujuan Responden
- Lampiran 3 Check-list Instrumen Pengkajian Keseimbangan Tubuh (Berg Balance Scale)
- Lampiran 4 Data Karakteristik Responden
- Lampiran 5 Data Pengkajian Keseimbangan Tubuh
- Lampiran 6 Deskripsi Responden
- Lampiran 7 Analisa Data Penelitian
- Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Keterangan Dari Kelurahan Koripan