

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA**  
**DENGAN RISIKO JATUH**  
**Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan**



Oleh :  
**PUPUT NUR AFIA**  
**NIM 19631886**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA  
DENGAN RISIKO JATUH**

**di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan**

**SKRIPSI**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)  
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Oleh :**

**PUPUT NUR AFIA**

**NIM 19631886**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DENGAN RISIKO JATUH**  
**di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan**

PUPUT NUR AFIA  
19631886

Ini telah disetujui pada tanggal 22 Agustus 2023

Oleh :

Pembimbing I



**Rika Maya Sari, S. Kep., Ns., M. Kes**

**NIDN.0711068503**

Pembimbing II



**Filia Icha Sukanto, S. Kep., Ns., M. Kep**

**NIDN.0741058601**

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo




**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,PhD**

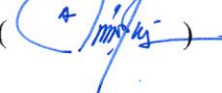
**NIDN.0715127903**

## HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 14 Agustus 2023

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S. Kep., Ns., M. Kep (  )

Anggota : 1. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M. Kep (  )

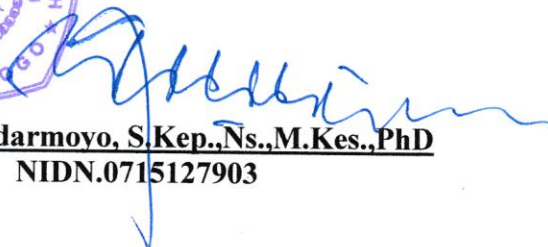
2. Rika Maya Sari, S. Kep., Ns., M. Kes (  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



  
**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,PhD**  
**NIDN.0715127903**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 22 Agustus 2023

Yang Menyatakan,



**PUPUT NUR AFIA**

**NIM : 19631886**

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Risiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,PhD sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai Pembimbing I yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Filia Icha Sukamto, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Pembimbing II yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Kepala Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.



7. Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
10. Serta tak lupa saya ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada kedua malaikat tanpa sayap yang sangat saya sayangi dan cintai yaitu ibu, bapak serta kakak saya tercinta yang senantiasa memberi doa serta selalu memberikan dukungan serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini agar saya dapat lulus tepat waktu.
11. Teruntuk diri saya sendiri Puput Nur Afia terimakasih sudah kuat melewati segala macam tantangan dalam proses perkuliahan serta pembuatan skripsi ini, selanjutnya mari bekerjasama untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik lagi dari hari sebelumnya, dan jangan lupa untuk senantiasa sholat 5 waktu.
12. Sahabat-sahabat saya yang telah memotivasi serta selalu memberikan semangat serta dukungan untuk saya agar tidak menyerah untuk mengerjakan skripsi ini.
13. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 atas kerja sama dan motivasinya dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan.  
Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 22 Agustus 2023

Peneliti,



**PUPUT NUR AFIA**

**NIM : 19631886**





## ABSTRAK

### Hubungan Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Risiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Puput Nur Afia

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

[Puputnurafia19@gmail.com](mailto:Puputnurafia19@gmail.com)

Lanjut usia mengalami penurunan dalam fungsi fisik ataupun sosial. Penurunan yang dialami lanjut usia menyebabkan penurunan aktivitas fisik serta risiko jatuh yang dialami para lanjut usia seiring dengan bertambahnya usia. Faktor risiko jatuh pada lansia dipengaruhi penurunan aktivitas fisik, kekuatan otot, serta keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan resiko jatuh pada lansia di UPT PSTW Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, dengan populasi 87 lansia dan yang menjadi sampel 33 responden yang memenuhi kriteria dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen aktivitas fisik penilaian menggunakan kuesioner *Physical Activities Scale Elderly (PASE)* sedangkan variabel dependen risiko jatuh penilaian menggunakan kuesioner *Morse Fall Scale (MFS)*.

Berdasarkan hasil uji statistic *chi-square* mendapatkan nilai *p value* 0,026  $\leq a$  0,05 yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik pada lansia dengan risiko jatuh di UPT PSTW Magetan. Dari hasil penelitian ini diharapkan lansia lebih berhati-hati dalam melakukan aktivitas fisik agar mengurangi tingkat risiko jatuh.

Kata kunci : aktivitas fisik, resiko jatuh , lansia

## **ABSTRACT**

### *The Relationship between Physical Activity in the Elderly and the Risk of Falling at UPT Tresna Werdha Magetan Social Services*

Puput Nur Afia

*Faculty Of Health Sciences University Of Muhammadiyah Ponorogo*

[Puputnurafia19@gmail.com](mailto:Puputnurafia19@gmail.com)

*Older people experience a decline in physical or social functioning. The decline experienced by the elderly causes a decrease in physical activity and the risk of falling experienced by the elderly as they get older. Risk factors for falling in the elderly are influenced by decreased physical activity, muscle strength, and balance. This study aims to determine the relationship between physical activity and the risk of falling in the elderly at UPT PSTW Magetan.*

*This study used a cross-sectional design, with a population of 87 elderly as a sample of 33 respondents who met the criteria using the purposive sampling technique. The independent variable of physical activity assessment used the Physical Activities Scale Elderly (PASE) questionnaire, while the dependent variable for fall risk assessment used the Morse Fall Scale (MFS) questionnaire.*

*Based on the results of the chi-square statistical test, it obtained a p value of  $0.026 \leq a 0.05$ , which means there is a relationship between physical activity in the elderly and the risk of falling at UPT PSTW Magetan. From the results of this study it is hoped that the elderly will be more careful in doing physical activity in order to reduce the risk of falling.*

*Keywords: physical activity, risk of falling, the elderly*

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| Sampul Depan .....                                  | i         |
| Sampul Dalam.....                                   | ii        |
| Lembar Persetujuan.....                             | iii       |
| Halaman Penetapan Panitia penguji.....              | iv        |
| Surat Pernyataan.....                               | vi        |
| Abstrak .....                                       | ix        |
| Daftar Isi.....                                     | xi        |
| Daftar Tabel .....                                  | xiv       |
| Daftar Gambar.....                                  | xv        |
| Daftar Lampiran .....                               | xvi       |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                      | <b>1</b>  |
| 1.1 latar belakang .....                            | 1         |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                           | 6         |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                          | 6         |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                             | 6         |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                            | 6         |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                         | 7         |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                        | 7         |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                         | 7         |
| 1.5 keaslian penelitian .....                       | 8         |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                 | <b>10</b> |
| 2.1 Konsep Lansia .....                             | 10        |
| 2.1.1 Definisi lansia.....                          | 10        |
| 2.1.2 Batasan Usia Lansia .....                     | 10        |
| 2.1.3 Teori Proses Menua.....                       | 11        |
| 2.1.4 Karakteristik Lansia .....                    | 14        |
| 2.2 Konsep Aktivitas Fisik .....                    | 15        |
| 2.2.1 Definisi Aktifitas Fisik .....                | 15        |
| 2.2.2 Jenis Aktivitas Fisik .....                   | 16        |
| 2.2.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....             | 18        |
| 2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik..... | 19        |
| 2.2.5 Manfaat Umum Aktivitas Fisik.....             | 21        |
| 2.2.6 Pengukuran Aktivitas Fisik .....              | 23        |
| 2.3 Konsep Risiko Jatuh.....                        | 23        |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.3.1 Definisi Resiko Jatuh .....                              | 23        |
| 2.3.2 Faktor risiko jatuh .....                                | 24        |
| 2.3.3 Akibat Jatuh Pada Lansia .....                           | 25        |
| 2.3.4 Pencegahan.....  | 26        |
| 2.3.5 Pengukuran Risiko Jatuh.....                             | 27        |
| 2.3.6 Kajian Keislaman .....                                   | 28        |
| 2.4 Kerangka Teori.....  | 30        |
| <b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....</b> | <b>31</b> |
| 3.1 Kerangka Konseptual .....                                  | 31        |
| 3.2 Hipotesis Penelitian.....                                  | 32        |
| <b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>                            | <b>33</b> |
| 4.1 Desain penelitian .....                                    | 33        |
| 4.2 Kerangka Oprasional.....                                   | 34        |
| 4.3 Populasi, Sampel, Sampling .....                           | 35        |
| 4.3.1 Populasi .....   | 35        |
| 4.3.2 Sampel.....  | 35        |
| 4.3.3 Sampling.....  | 37        |
| 4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....         | 37        |
| 4.4.1 Variabel Penelitian .....                                | 37        |
| 4.4.2 Definisi Operasional.....                                | 38        |
| 4.5 Instrumen Penelitian.....                                  | 39        |
| 4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                           | 41        |
| 4.6.1 Lokasi Penelitian .....                                  | 41        |
| 4.6.2 Waktu Penelitian .....                                   | 41        |
| 4.7 Prosedur Pengumpulan Data,dan Analisa Data.....            | 41        |
| 4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data .....                          | 41        |
| 4.7.2 Pengolahan Data.....                                     | 42        |
| 4.7.3 Analisa data .....                                       | 44        |
| 4.8 Etika Penelitian .....                                     | 46        |
| <b>BAB 5 PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                   | <b>49</b> |
| 5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                      | 49        |
| 5.2 Keterbatasan Penelitian .....                              | 50        |
| 5.3 Hasil Penelitian .....                                     | 50        |
| 5.3.1 Data Umum .....  | 51        |
| 5.3.2 Data Khusus .....  | 52        |
| 5.4 Pembahasan.....  | 54        |

|   |           |
|---|-----------|
| 5.4.1 Aktivitas Fisik .....   | 54        |
| 5.4.2 Risiko Jatuh .....  | 57        |
| 5.4.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko jatuh Pada lansia .... | 61        |
| <b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                              | <b>67</b> |
| 6.1 Kesimpulan.....   | 67        |
| 6.2 Saran.....  | 67        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>69</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>   | <b>73</b> |





## DAFTAR TABEL

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Tabel 4.1 | Definisi operasional hubungan aktivitas fisik lansia dengan risiko jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.....                    | 38 |
| Tabel 5.1 | Karakteristik responden berdasarkan umur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.....  | 51 |
| Tabel 5.2 | karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan .....  | 51 |
| Tabel 5.3 | karakteristik responden berdasarkan lama tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan .....   | 52 |
| Tabel 5.4 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.....                           | 52 |
| Tabel 5.5 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan risiko jatuh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.....                              | 53 |
| Tabel 5.6 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik pada lansia dengan risiko jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan ..... | 53 |



## DAFTAR GAMBAR

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | Bagan kerangka teori hubungan aktivitas fisik pada lansia dengan risiko jatuh.....  | 30 |
| Gambar 3.1 | Kerangka konseptual antara aktiivitas fisik pada lansia dengan risiko jatuh.....  | 31 |
| Gambar 4.1 | Kerangka kerja hubungan aktivitas fisik pada lansia dengan risiko jatuh di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan ..... | 34 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 1 Jadwal Kegiatan .....  | 73  |
| Lampiran 2 Surat Permohonan Data Awal .....                             | 74  |
| Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....                                   | 75  |
| Lampiran 4 Surat Izin Penelitian BAKESBANGPOL Provinsi Jawa Timur ..... | 76  |
| Lampiran 5 Surat Izin Penelitian DINSOS PROVINSI JAWA TIMUR.....        | 77  |
| Lampiran 6 Surat Keterangan Ethical clearance.....                      | 78  |
| Lampiran 7 Penjelasan Penelitian .....                                  | 79  |
| Lampiran 8 <i>Informed Consent</i> .....                                | 80  |
| Lampiran 9 Data Umum.....   | 81  |
| Lampiran 10 Kuesioner Aktifitas Fisik.....                              | 82  |
| Lampiran 11 Kuesioner Risiko Jatuh.....                                 | 86  |
| Lampiran 12 Tanulasi Data.....  | 89  |
| Lampiran 13 Data Khusus Kuesioner Aktifitas Fisik .....                 | 91  |
| Lampiran 14 Data Khusus Kuesioner Risiko Jatuh .....                    | 93  |
| Lampiran 15 Hasil Analisis.....   | 95  |
| Lampiran 16 Surat Hasil Plagiasi.....                                   | 100 |
| Lampiran 17 Surat Selesai Penelitian UPT PSTW Magetan .....             | 112 |
| Lampiran 18 <i>Logbook</i> Pembimbing 1 .....                           | 113 |
| Lampiran 19 <i>Logbook</i> Pembimbing 2.....                            | 117 |