

SKRIPSI
HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN RESIKO JATUH PADA
LANSIA
Di Posyandu Lansia Desa Bringin



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2024

SKRIPSI
HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN RESIKO JATUH PADA
LANSIA
Di Posyandu Lansia Desa Bringin

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



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN RESIKO JATUH PADA
LANSIA
Di Posyandu Lansia Desa Bringin

DIAN TRI HASTUTI

Skripsi Ini Telah Disetujui Pada Tanggal 5 Juli 2024

Oleh :

Pembimbing I



Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN. 0717107001

Pembimbing II



Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat., M.KM
NIDN.0715049002

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ners., M.Kes., Ph.D
NIDN.0715127903

**LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI
SKRIPSI INI TELAH DIUJI**

**Skripsi Ini Telah Diuji Dan Dinilai Oleh Panitia Penguji Skripsi Pada Program S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 19 Juli 2024**

PANITIA PENGUJI

Ketua : Laily Isro'in, S.Kep,Ns.,M.Kep

()

Anggota :

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

()

2. Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat.,M.KM

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ners.,M.Kes.,Ph.D

NIDN.0715127903

PERNYATAAN KEASLIAN

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

Ponorogo, 10 Juli 2024



Dian Tri Hastuti
NIM : 20631976

ABSTRAK

Hubungan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bringin

Oleh : Dian Tri Hastuti

Penurunan fungsi fisiologis sering kali terjadi pada lansia salah satunya gangguan keseimbangan. Gangguan keseimbangan mempengaruhi 50% dari orang lanjut usia. Terjadinya gangguan keseimbangan meningkatkan resiko jatuh hingga 3 kali. Resiko jatuh menjadi penyebab kematian terbanyak kedua di dunia dan merupakan penyebab utama kematian terkait cedera pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan keseimbangan dengan resiko jatuh pada lansia di posyandu lansia Desa Bringin.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan jenis rancangan korelasi untuk mengetahui dan mengidentifikasi hubungan antarvariabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, dengan teknik *total sampling*. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia dengan usia 65 tahun keatas sebanyak 37 responden lansia yang ikut posyandu lansia di desa bringin. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *spearman* dengan nilai $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan resiko jatuh pada lansia di posyandu lansia desa bringin dengan p value = 0,000. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gangguan keseimbangan menjadi salah satu penyebab resiko jatuh pada lansia. Peneliti merekomendasikan kepada lansia untuk meningkatkan aktivitas fisiknya untuk mengurangi terjadinya gangguan keseimbangan sehingga dapat meminimalisir terjadinya resiko jatuh.

Kata Kunci : Keseimbangan, Resiko Jatuh, Lansia

ABSTRACT

The Relationship Between Balance and The Risk Fall in the Elderly at the Elderly Posyandu in Bringin Village

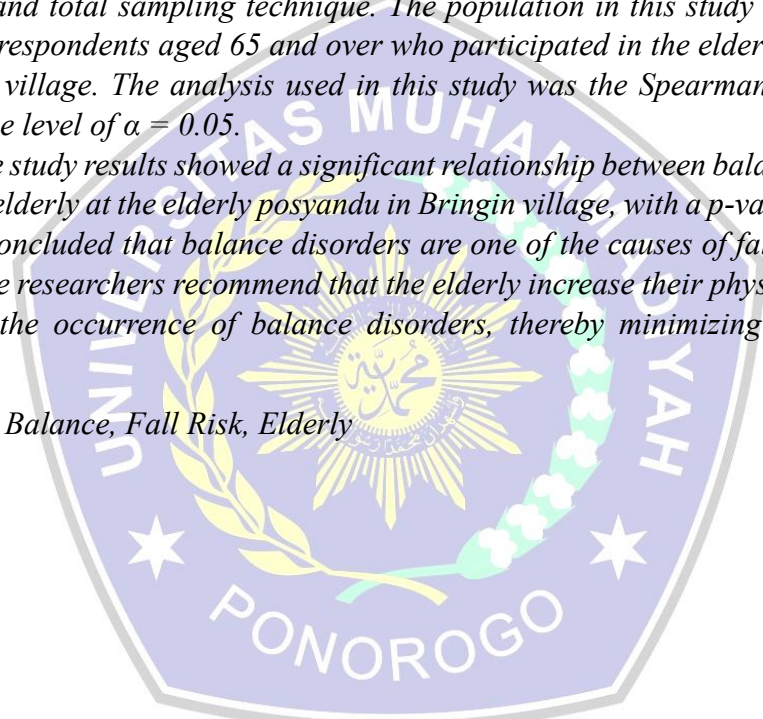
By: Dian Tri Hastuti

Physiological decline, including balance disorders, is common among the elderly, affecting 50% of older adults. Such balance disorders increase the risk of falls by up to three times. Falls are the second leading cause of death worldwide and the primary cause of injury-related mortality in the elderly. This study aims to determine the relationship between balance and fall risk in elderly individuals attending the posyandu lansia in bringin village.

This research uses a quantitative method with a correlational design to identify and determine the relationship between variables using a cross-sectional approach and total sampling technique. The population in this study consisted of 37 elderly respondents aged 65 and over who participated in the elderly posyandu in Bringin village. The analysis used in this study was the Spearman test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The study results showed a significant relationship between balance and fall risk in the elderly at the elderly posyandu in Bringin village, with a p -value = 0.000. It can be concluded that balance disorders are one of the causes of fall risk in the elderly. The researchers recommend that the elderly increase their physical activity to reduce the occurrence of balance disorders, thereby minimizing the risk of falling.

Keywords: Balance, Fall Risk, Elderly



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Bringin”. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan 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 terima kasih kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns., M.Kep sebagai Kaprodi dan juga Pembimbing I yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
4. Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat.,M.KM sebagai Pembimbing II yang banyak memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Ibu Dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
6. Kepala BAKESBANGPOL, Dinas Kesehatan, Puskesmas Ngrandu dan yang telah memberikan surat izin untuk melakukan penelitian.
7. Responden yang bersedia meluangkan waktunya dalam penelitian ini.

8. Kedua orang tua saya, terutama ibu saya yang telah luar biasa memberikan semangat, do'a dan dukungan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
9. Asisten penelitian saya yang sudah membantu saya dalam penelitian ini.
10. Sahabat dan teman-teman saya yang luar biasa telah memberikan semangat dan membantu dalam proses pengerjaan skripsi
11. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan atas kerja sama dan motivasinya dalam penyusunan skripsi ini.
12. Diri saya yang telah berjuang dan tidak menyerah dalam menyusun skripsi ini.



Ponorogo, 10 Juli 2024

Peneliti

Dian Tri Hastuti
NIM: 20631976

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penulis	7
BAB 2 TINJAUAN TEORI	10
2.1 Konsep Lansia	10
2.1.1. Definisi	10
2.1.2. Batasan Lanjut Usia.....	10
2.1.3. Tipe-Tipe Lansia.....	11
2.1.4. Teori Proses Menua	11
2.1.5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Menua.....	12
2.1.6. Perubahan-Perubahan Pada Lansia.....	16
2.2 Konsep Keseimbangan Pada Lansia.....	16

2.2.1. Definisi	19
2.2.2. Jenis-jenis keseimbangan	19
2.2.3. Komponen Keseimbangan.....	19
2.2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan	22
2.2.5. Gangguan keseimbangan pada lansia	24
2.2.6. Tanda dan gejala	26
2.2.7. Penyebab Gangguan Keseimbangan	26
2.2.8. Alat Ukur <i>Berg Balance Scale</i>	27
2.3 Konsep Resiko Jatuh	31
2.3.1. Definisi	32
2.3.2. Faktor yang mempengaruhi resiko jatuh	32
2.3.3. Pencegahan Resiko Jatuh.....	36
2.3.4. Alat Ukur <i>Morse Falls Scale</i>	36
2.3.5. Kerangka Teori Penelitian	39
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	40
3.1. Kerangka Konseptual	40
3.2. Hipotesis.....	41
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	42
4.1 Desain Penelitian.....	42
4.2 Kerangka Operasional	43
4.3 Populasi, Sampel, Sampling.....	44
4.3.1. Populasi	44
4.3.2. Sampel	44
4.3.3. Sampling.....	44
4.4 Variabel Penelitian.....	44
4.5 Definisi Operasional.....	45
4.6 Instrument Penelitian.....	47
4.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian	47
4.8 Proses Pengumpulan Data	49
4.9 Etika Penelitian	51
4.10 Keterbatasan Penelitian	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
5.1. Gambaran Lokasi Penelitian	55
5.2. Hasil Penelitian	55

5.2.1 Data umum	56
5.2.2 Data khusus	57
5.3. Pembahasan	59
5.3.1 Identifikasi Keseimbangan	59
5.3.2 Identifikasi Resiko Jatuh	61
5.3.3 Hubungan Keseimbangan dengan Resiko Jatuh.....	64
BAB 6 PENUTUP	68
6.1 KESIMPULAN	68
6.2 SARAN	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	75



Daftar Tabel

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Hubungan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Bringin	45
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Umum Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bringin 22 April 2024.....	56
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keseimbangan Di Posyandu Lansia Desa Bringin 22 April 2024.....	57
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Resiko Jatuh Di Posyandu Lansia Desa Bringin 22 April 2024.....	57
Tabel 5. 4 Tabulasi Data Keseimbangan dengan Resiko Jatuh	58



Daftar Gambar

Gambar 2.1	Proses Keseimbangan	22
Gambar 2.2	Garis Gravitasi (<i>Line Of Gravity/ LOG</i>).....	23
Gambar 2.3	Bidang tumpu (<i>Base Of Support/ BOS</i>).....	24
Gambar 2.4	Kerangka Teori.....	39
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Bringin	40
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan Keseimbangan Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Bringin.....	43



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian	75
Lampiran 2 permohonan menjadi asisten peneliti	78
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian	79
Lampiran 4 Informed Consent	83
Lampiran 5 Data Responden	84
Lampiran 6 Instrument	85
Lampiran 7 Surat Keterangan Ethical Clearance	90
Lampiran 8 Surat Rekomendasi Ijin Penelitian Dinkes	91
Lampiran 9 Surat Rekomendasi Penelitian Bangkesbanpol	92
Lampiran 10 Perizinan Penelitian	93
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	94
Lampiran 12 Lembar Bimbingan	95
Lampiran 13 Data Responden	99
Lampiran 14 Tabulasi Data Perhitungan	101
Lampiran 15 Tabulasi Silang	104
Lampiran 16 Hasil Uji Statistik	107



Daftar Singkatan

CDC	: <i>Centre For Disiase Control</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
BPS	: <i>Badan Pusat Statistik</i>
IFLS	: <i>Indonesia Family Life Survey</i>
BBS	: <i>Berg Balance Scale</i>
TUG	: <i>Time Up To Go</i>
IQ	: <i>Intelegent Quotion</i>
COG	: <i>Centre Of Gravity</i>
LOG	: <i>Line Of Gravity</i>
BOS	: <i>Base Of Support</i>
SSP	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>
FRM	: <i>Falls Risk Medicines</i>
MFS	: <i>Morse Falls Scale</i>

