

SKRIPSI
HUBUNGAN *FEAR OF FALLING* DENGAN
AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA
Di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo
Pacitan



Oleh:
APRILIYA NURJANNAH
NIM 22632103

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SKRIPSI
HUBUNGAN *FEAR OF FALLING* DENGAN
AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA
Di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo
Pacitan

SKRIPSI
Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep)
Dalam program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:
APRILIYA NURJANNAH
NIM 22632103

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SURAT PERNYATAAN

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

Ponorogo, .27..Juli..2026

Yang Menyatakan



Apriliya Nurjannah

22632103

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *FEAR OF FALLING* DENGAN
AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA**

Di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo
Pacitan

Apriliya Nurjannah

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 26 Agustus 2026

Oleh :

Pembimbing I



Filia Icha Sukanto, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 073158601

Pembimbing II



Dianita Rifqia Putri, M.Sc. Apt.
NIDN. 0709069001

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN 0714127901

PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji

Pada Program Studi S1 keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 26 Agustus 2024

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes. Ph.D

Anggota : 1. Filia Icha Sukamto, S.Kep, Ns., M.Kep

2. Dianita Rifqia Putri, M.Sc. Apt

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidavat, S.Kep, Ns., M.Kep

NIDN 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan *Fear of Falling* Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

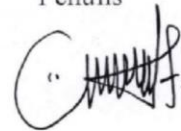
1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns.,M.Kep, selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo bimbingan, dukungan, dan arahan yang diberikan selama proses pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
4. Kepala Puskesmas Kedungbendo dan Posyandu Dusun Krajan yang telah memberi izin, dukungan, kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

5. Filia Icha Sukamto, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
6. Dianita Rifqia Putri M,Sc.,Apt, selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
7. Kader Posyandu serta semua responden yang telah berpartisipasi dengan sukarela memberikan waktu, informasi, dan kerja sama mereka selama proses pengumpulan data dalam penelitian ini.
8. Sumiyati, selaku ibu penulis yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan tanpa henti. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu menguatkan, berjuang, dan mengutamakan kebahagiaan penulis dalam setiap langkah hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi, memberkahi, dan membalas segala kebaikan ibu amiin.
9. Tarmi, Selaku nenek penulis yang selama ini merawat penulis dengan penuh kasih sayang, perhatian, do'a, dan motivasi hingga saat ini. Dukungan dan nasihat yang diberikan menjadi pengingat dan sumber semangat bagi penulis dalam menjalani proses Pendidikan.
10. Panggih Pratama, Selaku orang terdekat penulis yang terus memberikan dukungan, perhatian, dan semangat kepada penulis sejak awal hingga akhir proses Pendidikan. Dengan sabar dan semangat yang diberikannya menjadi motivasi bagi penulis untuk terus berusaha, percaya diri, dan tidak mudah menyerah.

11. Teman - teman S1 Keperawatan, khususnya kelas A, yang saling memberikan semangat, dukungan, dan motivasi.
12. Untuk diri saya sendiri Apriliya Nurjannah, yang terus berusaha dan tidak mudah menyerah dalam penyusunan skripsi ini, meskipun menghadapi berbagai tekanan dan tantangan. Penulis yakin bahwa setiap langkah kecil tetap memiliki makna, tidak masalah jika berjalan perlahan asalkan tetap melangkah, tidak harus besar asalkan tetap menyala. Dengan kesabaran, ketekunan, dan tekad yang kuat, penulis berhasil menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk membantu meningkatkan kualitas skripsi ini. Peneliti berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap kemajuan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang keperawatan, serta menjadi sumber referensi bagi para peneliti di masa mendatang.

Ponorogo, 27 Juli ... 2026
Penulis



Apriliya Nurjannah
NIM. 22632103

ABSTRAK

HUBUNGAN *FEAR OF FALLING* DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DUSUN KRAJAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDUNGBENDO PACITAN

Oleh : Apriliya Nurjannah

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan kekuatan otot, keseimbangan, dan kemampuan fungsional yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Kondisi tersebut dapat menimbulkan *Fear of falling*, yaitu rasa takut atau khawatir berlebihan terhadap kemungkinan jatuh saat melakukan aktivitas sehari-hari. *Fear of falling* dapat menyebabkan lansia membatasi aktivitas fisik sehingga mempercepat penurunan fungsi tubuh, meningkatkan ketergantungan, dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *Fear of falling* dengan aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi Penelitian berjumlah 83 lansia dengan sampel sebanyak 69 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Falls Efficacy Scale-International* (FES-I) dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki *fear of falling* kategori tinggi (88,4%), sedangkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang (65,2%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of falling* dengan aktivitas fisik pada lansia ($p = 0,003$; $r = -0,354$), dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan lemah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of falling*, maka aktivitas fisik lansia cenderung semakin rendah.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar lansia memiliki *fear of falling* kategori tinggi, mayoritas masih memiliki aktivitas fisik kategori sedang. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi, latihan keseimbangan, dan aktivitas fisik yang aman untuk menurunkan *fear of falling* serta mempertahankan kemampuan fungsional lansia.

Kata Kunci : *Fear of Falling*, Aktivitas Fisik, Lansia, FES-I, GPAQ.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF FALLING AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG THE ELDERLY IN THE KRAJAN HALL POSYANDU FOR THE ELDERLY IN THE WORKING AREA OF THE KEDUNGBENDO COMMUNITY HEALTH CENTER IN PACITAN

By: Apriliya Nurjannah

The aging process causes various physiological changes, such as decreased muscle strength, balance, and functional ability, which can increase the risk of falls in the elderly. This condition can lead to fear of falling, which is an excessive fear or worry about the possibility of falling while performing daily activities. Fear of falling can cause the elderly to limit physical activity, thereby accelerating the decline in body function, increasing dependency, and reducing quality of life. This study aims to analyze the relationship between fear of falling and physical activity in the elderly at the Posyandu Lansia Dusun Krajan in the working area of the Kedungbendo Community Health Center in Pacitan.

This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 83 elderly people, with a sample of 69 elderly people selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Falls Efficacy Scale-International (FES-I) and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) instruments, then analyzed using univariate analysis and the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that almost all respondents had a high fear of falling (88.4%), while the majority of respondents had moderate physical activity (65.2%). The Spearman Rank test showed a significant relationship between fear of falling and physical activity in the elderly ($p = 0.003$; $r = -0.354$), with a negative relationship and weak strength. This indicates that the higher the fear of falling, the lower the physical activity of the elderly tends to be.

Research findings indicate that although most older adults have a high fear of falling, the majority still have moderate levels of physical activity. Therefore, preventative measures through education, balance training, and safe physical activity are needed to reduce fear of falling and maintain functional ability in older adults.

Keywords: *Fear of Falling, Physical Activity, Elderly, FES-I, GPAQ.*

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1. Tujuan Umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis	7
1.5. Keaslian Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Konsep Lansia	11
2.1.1. Definisi Lansia	11
2.1.2. Klasifikasi Lansia	11
2.1.3. Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan	12
2.1.4. Perubahan Fisik dan Biologis pada Lansia	14
2.1.5. Perubahan Psikologis dan Sosial pada Lansia	15
2.1.6. Kebutuhan Hidup Lansia	16
2.1.7. Masalah Kesehatan Pada Lansia	17
2.2. Konsep <i>Fear Of Falling</i>	20

2.2.1.	Definisi <i>Fear of Falling</i>	20
2.2.2.	Penyebab <i>Fear Of Falling</i>	21
2.2.3.	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear Of Falling</i>	23
2.2.4.	Dampak.....	23
2.2.5.	Penatalaksanaan	24
2.2.6.	Pencegahan	27
2.2.7.	Pengukuran <i>Fear of Falling</i>	27
2.3.	Konsep Aktivitas Fisik.....	29
2.3.1.	Definisi Aktivitas Fisik.....	29
2.3.2.	Peran Aktivitas Fisik	30
2.3.3.	Penyebab Berkurangnya Aktivitas Fisik	31
2.3.4.	Tingkat Aktivitas fisik.....	31
2.3.5.	Jenis Aktivitas Fisik	33
2.3.6.	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	36
2.4.	Kerangka Teori Penelitian.....	38
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	39
3.1.	Kerangka Konseptual Penelitian	39
3.2.	Hipotesis.....	40
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	41
4.1.	Desain Penelitian	41
4.2.	Kerangka Operasional.....	42
4.3.	Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling.....	43
4.3.1.	Populasi Penelitian	43
4.3.2.	Sampel Penelitian.....	43
4.3.3.	Besar Sampel	44
4.3.4.	Teknik Sampling	45
4.4.	Variabel Penelitian	45
4.4.1.	Variabel Independen.....	46
4.4.2.	Variabel Dependen.....	46
4.5.	Definisi Operasional	46
4.6.	Instrumen Penelitian	48
4.6.1.	Instrumen <i>Fear of Falling</i>	49
4.6.2.	Instrumen Aktivitas Fisik	50
4.6.3.	Validitas.....	53

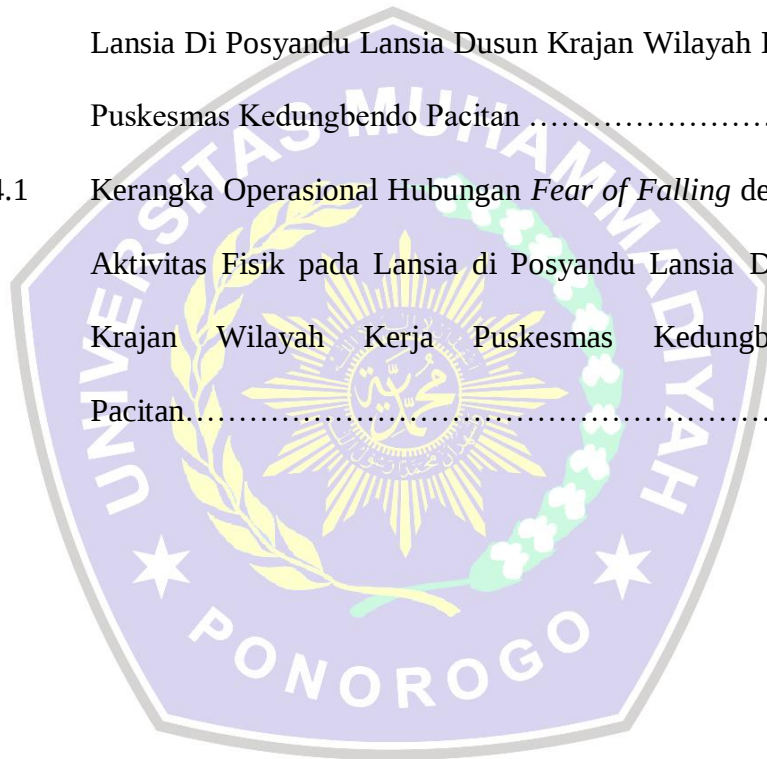
4.6.4. Reliabilitas	54
4.7. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
4.7.1. Lokasi Penelitian	55
4.7.2. Waktu Penelitian	55
4.8. Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	55
4.8.1. Prosedur Pengumpulan Data.....	55
4.8.2. Pengolahan Data.....	58
4.8.3. Analisa Data.....	61
4.8.4. Analisis Univariat.....	62
4.8.5. Analisis Bivariat.....	63
4.9. Etika Penelitian.....	64
4.10. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
5.1. Hasil Penelitian.....	66
5.1.1. Data Umum.....	67
5.1.2. Data Khusus	68
5.2. Pembahasan.....	71
5.2.1. Tingkat <i>Fear of Falling</i> pada Lansia di Posyandu.....	71
5.2.2. Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di Posyandu.....	78
5.2.3. Hubungan <i>Fear of Falling</i> dengan Aktivitas Fisik	85
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	92
6.1. Kesimpulan	92
6.2. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Hubungan <i>Fear Of Falling</i> dengan Aktivitas Fisik pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan	47
Tabel 4.2	Kategori Skor Jawaban <i>Fear of Falling</i> Berdasarkan Skala Likert	49
Tabel 4.3	Tingkat <i>Fear of Falling</i> Berdasarkan Skor Total FES-I	50
Tabel 4.4	Nilai MET Berdasarkan Intensifitas Aktivitas Fisik (GPAQ) ...	52
Tabel 4.5	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Lansia Berdasarkan Total Skor MET-menit/minggu	53
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia	67
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin ...	67
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir	67
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan	68
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Riwayat Jatuh ..	68
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Fear of Falling</i> pada Lansia	69
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia	69
Tabel 5.8	Tabulasi Silang <i>Fear of Falling</i> dengan Aktivitas Fisik pada Lansia	70
Tabel 5.9	Hasil Uji Korelasi Spearman Rank Hubungan <i>Fear of Falling</i> dengan Aktivitas Fisik	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Penelitian Hubungan <i>Fear of Falling</i> Dengan Aktivitas Fisik pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan	38
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian yang menggambarkan Hubungan <i>Fear of Falling</i> dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan	39
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan <i>Fear of Falling</i> dengan Aktivitas Fisik pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbendo Pacitan.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan	97
Lampiran 2	Penjelasan Penelitian	98
Lampiran 3	Informed Consent	101
Lampiran 4	Instrumen Penelitian	108
Lampiran 5	Kuisisioner <i>Fear of Falling</i>	110
Lampiran 6	Kuisisioner Aktivitas Fisik	112
Lampiran 7	Dokumentasi Pengambilan Data Awal	114
Lampiran 8	Surat Pengambilan Data Awal	115
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian	116
Lampiran 10	Surat Keterangan Setelah Penelitian	117
Lampiran 11	Surat Uji Etik	118
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian	119
Lampiran 13	Lampiran SPSS	120
Lampiran 14	Uji Validitas <i>Fear of Falling</i>	123
Lampiran 15	Hasil Uji Validitas <i>Fear of Falling</i>	124
Lampiran 16	Tabulasi <i>Fear of Falling</i>	125
Lampiran 17	Tabulasi Aktivitas Fisik	126
Lampiran 18	Surat Plagiasi	127
Lampiran 19	Buku Bimbingan	128

DAFTAR SINGKATAN

UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
BPS	: Badan Pusat Statistik
Dinkes	: Dinas Kesehatan
Lansia	: Lanjut Usia
FOF	: <i>Fear of Falling</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PASE-I	: <i>Physical Activity Scale for Elderly - Internasional</i>
MFES-I	: <i>Modified Fall Efficacy Scale - Internasional</i>
MFS	: <i>Morse Fall Scale</i>
ADL	: <i>Activity of Daily Living</i>
FES-I	: <i>Fall Efficacy Scale - Internasional</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Sosial Science</i>

