

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *LOW IMPACT AEROBIC* TERHADAP
PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA
DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
Siska Ainur Rohmah
13.1101.1067

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2017**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM *LOW IMPACT AEROBIC* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Siska Ainur Rohmah
NIM. 13.110.11067

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2017

Pembimbing I

Dr, Teguh Hari Santoso, MP
NIP. 196601091993031013

Pembimbing II

Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0701037905

PENGESAHAN

PENGARUH SENAM *LOW IMPACT AEROBIC* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Siska Ainur Rohmah
NIM. 13.110.11067

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2017

Penguji,

1. Ketua : Ns. Nikmatur Rohmah S.Kep., M.Kes. (.....)
NIP. 197206262005012001
2. Penguji I : Dr. Teguh Hari Santoso, MP (.....)
NIP. 196601091993031013
3. Penguji II : Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. (.....)
NIDN. 0701037905

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197012132005012001

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Akhir Skripsi Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2017

Penguji I

Ns. Nikmatur Rohmah S.Kep., M.Kes.
NIP. 197206262005012001

Penguji II

Dr, Teguh Hari Santoso, MP
NIP. 196601091993031013

Penguji III

Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0701037905

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN

Jl. Karimata No. 49 Telp. (0331) 336728 Fax. 337957 Kotak Pos 104 Jember 68121
Website : <http://www.urmuhiember.ac.id>, E-mail : Kantorpusat@unmuhiember.ac.id

**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siska Amur Rohmah
NIM : 131101067
Tempat, tanggal lahir : Jember , 14 April 1995
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Wiyata Kusuma Gg.5 Karsan Puger-
Jember
Jurusan/Program Studi : S1 - Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Pengaruh Senam Low Impact Aerobic Terhadap Penurunan Risiko Jatuh
Pada Lansia di UPT PSTW Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri** atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 11 Juli 2017
Yang membuat pernyataan,



(Siska Amur Rohmah)
NIM. 131101067

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2017

Siska Ainur Rohmah

Pengaruh Senam *Low Impact Aerobic* Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia di UPT PSTW Jember, 2017

xvi + 62 hal + 2 skema + 6 tabel + 1 gambar + 16 lampiran

Abstrak

Senam *low impact aerobic* adalah latihan senam aerobic yang dilakukan dengan gerakan ringan / intensitas ringan dimana salah satu kaki masih bertumpu di lantai dan tanpa tekanan tingkat tinggi pada sendi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam *low impact aerobic* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT PSTW Jember. Metode pada penelitian ini menggunakan desain *Pra Eksperimen* dengan *One-Group Pre-Post Test Design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun dan tidak *bedrest* di UPT PSTW Jember dengan sejumlah sampel 31 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Tehnik pengambilan data menggunakan TUGT (*Time Up and Go Test*). Proses uji variabel menggunakan uji T sampel berpasangan. Hasil penelitian risiko jatuh sebelum (*pre test*) diberikan senam *low impact aerobic* dapat diketahui nilai risiko jatuh 21-30 sebanyak 16 lansia (51,6 %), nilai risiko jatuh 0-20 sebanyak 14 lansia (45,2 %), dan lansia yang memiliki nilai risiko jatuh >30 sebanyak 1 lansia (3,2 %) dan risiko jatuh sesudah (*post test*) diberikan senam *low impact aerobic* dapat diketahui nilai risiko jatuh 0-20 meningkat sebanyak 17 lansia (54,8 %), nilai risiko jatuh 21-30 sebanyak 13 lansia (41,9 %), dan lansia yang memiliki nilai risiko jatuh >30 sebanyak 1 lansia (3,2 %). Dari hasil tersebut didapatkan nilai *p value* 0,00 (*p value* < $\alpha = 0,005$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam *low impact aerobic* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT PSTW Jember. Diharapkan responden mampu melaksanakan senam *low impact aerobic* secara rutin untuk mengurangi risiko jatuh.

Kata kunci: lansia, senam *low impact aerobic*, risiko jatuh

Daftar pustaka 25 (2006-2016)

Abstract
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
STUDY PROGRAM S1 NURSING
THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, July 2017
Siska Ainur Rohmah

The Influence of Low Impact Aerobic Gymnastics to Downturn Risk Falling on the Elderly in UPT PSTW of Jember, 2017

xvi + 62 pages+ 2 schemes + 6 tables + 1 image + 16 attachments

Abstract

Low impact aerobic gymnastics exercise is aerobic gymnastics being performed with an easy motion/easy intensity where on foot is still resting on the floor and without a high level of pressure on the joints. The purpose of this research is to know the influence of low impact aerobic gymnastics to downturn risk falling on the elderly in UPT PSTW of Jember. The method research using Pre Experiments with One-Group Pre-Post Test Design. The population in this research is elderly aged over 60 years and no bedrest in PSTW UPT of Jember with a sample of 31 elderly. Sampling techniques using simple random sampling. Technical data retrieval using TUGT (Time Up and Go Test). Process variable using a test sample paired T-test. The results of the research risk of falling before (pre test) given the low impact aerobic gymnastics the value of the risk of falling 21-30 as many as 16 elderly (51.6%), the value of the risk of falling 0-20 as many as 14 elderly (45.2%), and elderly who have a risk rating fell >30 as many 1 elderly (3.2%) and the risk of falling after (post test) given the low impact aerobic gymnastics can be known the value of the risk of falling 0-20 increased as many as 17 elderly (54.8%), the value of the falling 21-30 as many as 13 elderly (41.9%), and elderly who have a risk rating fell >30 as many as 1 elderly (3.2%). From the results obtained by the p value 0.00 (p value = $<\alpha$ 0.005), it can be concluded there is the influence of low impact aerobic gymnastics to downturn risk falling on the elderly in UPT PSTW of Jember. Expected respondents able to implement low impact aerobic gymnastics regularly to reduce the risk of falls.

Key words: elderly, low impact aerobic gymnastics, risk of falls

Bibliography 25 (2006-2016)

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat ALLAH SWT, berkat rahmat dan hidayahnya proposal yang berjudul **“Pengaruh Senam *Low Impact Aerobic* Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia Di UPT PSTW Jember”** dapat terselesaikan dengan baik . Sholawat serta salam tak lupa kami haturkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita semua kejalan yang benar (Islam).

Terlaksananya penulisan proposal ini adalah berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. M. Hazmi, D.E.S.S selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan proposal.
3. Ns. Nikmatur Rohmah, S.Kep., M.Kes. selaku ketua program Pendidikan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan proposal.
4. Dr. Teguh Hari Santoso, MP. selaku pembimbing I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan arahan serta masukan sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
5. Ns. Yeni Suryaningsih., S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan arahan serta masukan sehingga proposal ini dapat diselesaikan.

6. Seluruh staf dosen dan karyawan FIKES Universitas Muhammadiyah Jember.
7. **Mohammad Nawawi** selaku bapak saya dan **Filatul Khoidah** selaku ibu saya dan adek-adekku yang telah memberikan do'a, dukungan moral, materi serta kasih sayang.
8. Selaku responden yang bersedia terlibat dalam penelitian ini.
9. Teman-teman yang baik dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal ini.

Semoga Allah SWT membalas semua budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan proposal ini.

Peneliti menyadari dengan segala keterbatasan yang peneliti miliki dalam penyusunan proposal, bahwa proposal masih belum sempurna, maka masukan dan saran yang bersifat membangun sangat kami harapkan.

Jember, Juli 2017

Peneliti

MOTTO

“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmupengetahuan beberapa derajat”

(Q.S. al-Mujadalah : 11)

“Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok adalah harapan”

(Siska Ainur Rohmah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENGUJI PROPOSAL	iv
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lansia.....	9
B. Konsep Jatuh.....	17
C. Konsep Senam <i>Low Impact Aerobic</i>	20
D. Penelitian Terkait.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	31
A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis	32
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33

B. Populasi, Sampel dan Sampling	33
C. Identifikasi Variabel.....	34
D. Definisi Operasional	35
E. Tempat dan Waktu Penelitian	37
F. Etika Penelitian	37
G. Alat Pengumpulan Data	39
H. Prosedur Pengumpulan Data	40
I. Rencana Analisis Data	41
BAB V HASIL PENELITIAN.....	44
A. Data Umum.....	44
B. Data Khusus.....	45
BAB VI PEMBAHASAN.....	48
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	48
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Implikasi terhadap pelayanan keperawatan.....	56
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 4.1 Definisi Operasional	36
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia Jenis Kelamin.....	45
Tabel 5.3 Distribusi penurunan risiko jatuh sebelum dilakukan Senam <i>Low Impact Aerobic</i>	46
Tabel 5.4 Distribusi penurunan risiko jatuh setelah dilakukan Senam <i>Low Impact Aerobic</i>	46
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi lansia berdasarkan Penurunan Risiko Jatuh sebelum dan setelah dilakukan Senam <i>Low Impact Aerobic</i>	47

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Gerakan Senam <i>Low Impact Aerobic</i>	26

DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	31
Skema 4.1 Desain Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Informed Consent.....	1
Lampiran 2: Persetujuan Menjadi Responden.....	2
Lampiran 3: Lembar Observasi <i>Pretest</i>	3
Lampiran 4: Lembar Observasi <i>Posttest</i>	5
Lampiran 5: Tabulasi Data Pengukuran Risiko Jatuh (Pre dan Post).....	7
Lampiran 6: Hasil Analisa Data.....	9
Lampiran 7: Standart Operasional Prosedur Senam <i>Low Impact Aerobic</i>	13
Lampiran 8: Standart Operasional Prosedur <i>Time Up and Go Test</i> (TUGT).....	18
Lampiran 9: Jadwal Kegiatan Pembuatan Skripsi.....	20
Lampiran 10: Dokumentasi.....	21
Lampiran 11: Daftar Riwayat Hidup.....	22
Lampiran 12: Surat Izin Pengambilan Data Awal Dari Dekan Unmuh Jember..	23
Lampiran 13: Surat Izin Penelitian dari Dekan Unmuh Jember.....	24
Lampiran 14: Surat Telah Mendapatkan Izin Penelitian dari UPT PSTW.....	25
Lampiran 15: Surat Telah Melaksanakan Penelitian dari UPT PSTW.....	26
Lampiran 16: Lembar Konsultasi.....	27