



**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM BUGAR TERHADAP RISIKO JATUH  
PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SEMPOLAN  
KECAMATAN SILO KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana keperawatan

Oleh :  
**Nurul Alifa**  
**NIM.1811011009**

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

**2022**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM BUGAR TERHADAP RISIKO JATUH  
PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SEMPOLAN  
KECAMATAN SILO KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :  
**Nurul Alifa**  
**NIM.1811011009**

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

**2022**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN


**PENGARUH SENAM BUGAR TERHADAP RISIKO JATUH PADA  
LANSIA DI POSYANDU DESA SEMPOLAN KECAMATAN SILO  
KABUPATEN JEMBER**

Nurul Alifa  
NIM.1811011009

Skripsi ini telah di periksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 16 Agustus 2022

Pembimbing I

  
Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M.Kep.  
NPK. 19841224 1 1103586

Pembimbing II

  
Ns. Komarudin, M.Kep.,Sp.Kep.J.  
NPK. 19681208 1 9305384

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH SENAM BUGAR TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SEMPOLAN KECAMATAN SILO KABUPATEN JEMBER

Nurul Alifa  
NIM. 181101.1009

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

Jember, 16 Agustus 2022

1. Ketua : Ns. Cahya Tri Bagus Hidayat, S.Kep.,M.Kes.  
NPK. 19860517 1 1503614
2. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M.Kep.  
NPK. 19841224 1 1103586
3. Penguji II : Ns. Komarudin, M.Kep.,Sp.Kep.J.  
NPK. 19681208 1 9305384

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto, S.Kep.,M.Kes.  
NPK. 19790416 1 0305358

## PENGUJI SKRIPSI

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

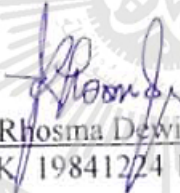
Jember, 16 Agustus 2022

Penguji I



Ns. Cahya Tri Bagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.  
NPK. 19860517 1 1503614

Penguji II



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.  
NPK. 19841224 1 1103586

Penguji III



Ns. Komarudin, M.Kep., Sp.Kep.J.  
NPK. 19681208 1 9305384

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Alhamdulillah hirobbil'amin...*

Rasa syukur yang tiada batas peneliti ucapkan kepada Ilahi Rabbi Allah SWT atas rahmat dan ilham-Nya yang selalu memberikan kesabaran dan kemudahan sehingga terbentuklah skripsi ini melalui proses yang sangat indah. Sholawat serta salam tetap tucurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shollahualaihi Wasallam yang telah membawa kita dari jaman jahiliyah menuju jaman yang terang benderang seperti saat ini. Suka duka mewarnai perjalanan peneliti sampai saat ini, semua ini tidak terlepas dari segala bantuan doa dan motivasi dari orang-orang yang sangat saya hormati dan saya cintai. Dengan ini saya persembahkan penelitian ini kepada :

1. Orang tua saya yaitu Ayahanda Mohammad Ali dan Ibunda Mardiatul Latifah atas kesabaran, kasih sayangnya, doa tulus dan support kalian serta jerih payahnya dalam membiayai pendidikan saya sehingga sampai ke jenjang pendidikan seperti saat ini.
2. Saudara kandung saya yaitu Nurul Laeli dan seluruh keluarga besar saya yang selalu mendoakan dan mensupport saya selama ini.
3. Terimakasih kepada mbah Haderi dan mamak Sumroti atas segala doa dan dukungan kepada saya selama ini.
4. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2018 terimakasih atas doa dan dukungannya.

5. Almamater Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember, terimakasih telah membantu mewujudkan cita-cita saya.



## MOTTO

***“Qadarullahi Wamaa Syafa’a Fa’ala***

***“Hasbunallah Wa Ni’mal Wakil”***

***“Loving yourself starts with liking ourself, which starts with respecting yourself, which starts with thinking of yourself in positive ways – Jerry Corsten”***

***“Jika tak kau temukan ketenangan dan kenyamanan dengan siapapun, masih ada Allah yang tiap detik menunggumu untuk bersandar”***

**(Nurul Alifa)**





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Bugar Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian serta dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini perkenakan peneliti untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M.Kep, selaku pembimbing 1 saya yang telah memberikan waktu luang, tenaga dan pikiran dalam membimbing peneliti dalam menyusun proposal ini.
5. Ns. Komarudin, M.Kep.,Sp.Kep.J, selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu meluangkan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti dalam menyusun proposal ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmunya.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa tulus dan dukungannya dalam menyusun proposal ini.
8. Posyandu Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember dan responden dalam penelitian ini atas pemberian kesempatan, kepercayaan dan data informasi kepada peneliti.
9. Semua teman saya yang selalu memberikan doa dan dukungannya. Semoga segala kebaikan mendapatkan balasan yang sesuai dari Allah SWT. Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengaharap kritik maupun saran yang sifatnya membangun dan diharapkan dapat menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang ilmu keperawatan.

Jember, Agustus 2022

Peneliti

(Nurul Alifa)

## DAFTAR ISI

	Hal.
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGUJI SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM BATANG .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Dasar Lansia.....	8
B. Konsep Jatuh .....	10
C. Konsep Senam Bugar .....	17
D. Penelitian Terkait .....	25
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN...32</b>	
A. Kerangka Konsep .....	32
B. Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Desain Penelitian .....	33
B. Populasi, Sampel dan Sampling .....	34

C. Definisi Operasional .....	36
D. Tempat Penelitian .....	38
E. Waktu Penelitian .....	38
F. Etika Penelitian .....	38
G. Alat Pengumpulan Data .....	39
H. Prosedur Pengumpulan Data .....	40
I. Analisis Data .....	42
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Data Umum .....	46
B. Data Khusus .....	50
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	54
B. Keterbatasan Penelitian .....	58
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan .....	59
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

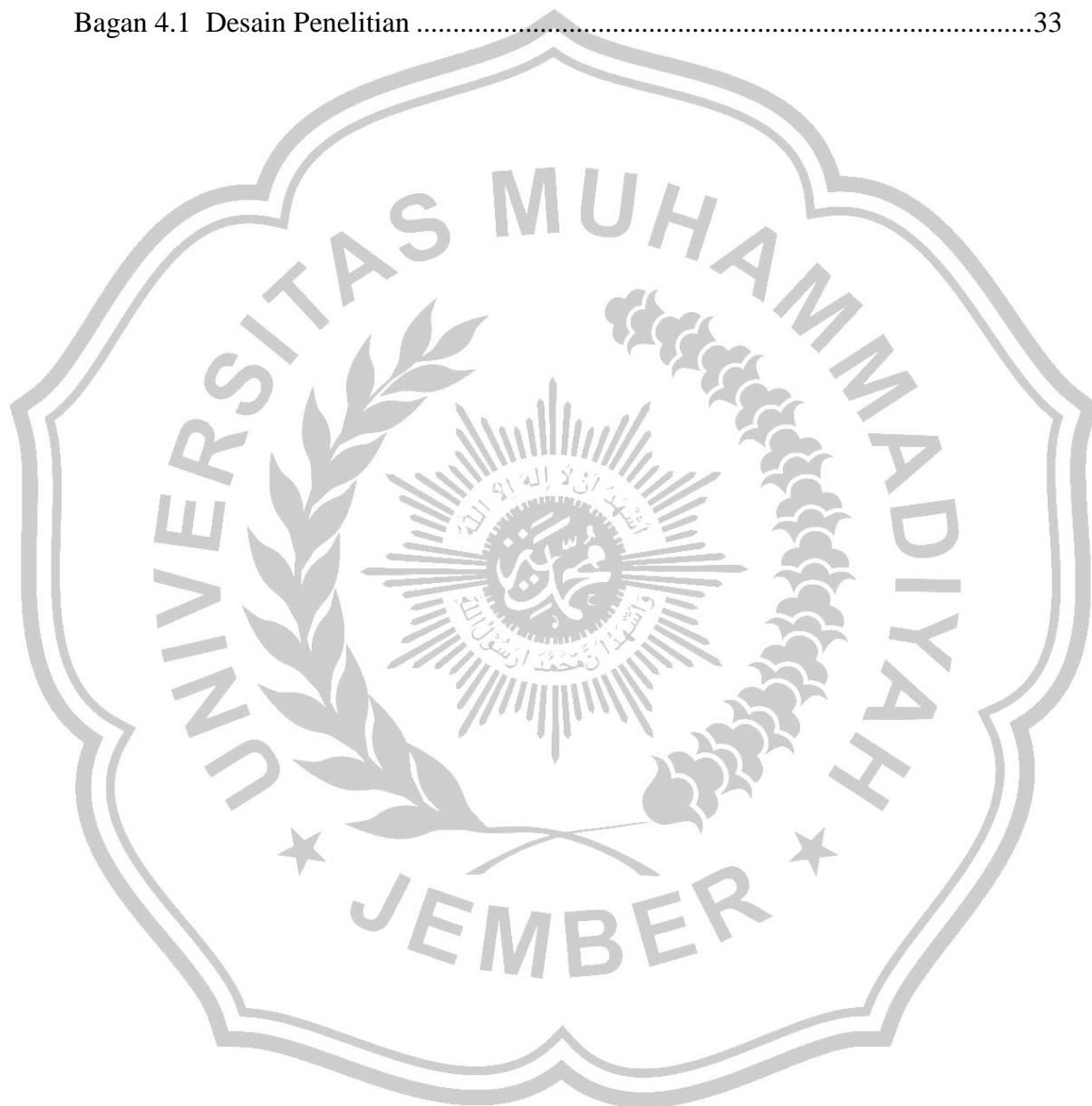
	Hal.
Tabel 2.1 Penelitian Terkait .....	25
Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Bugar Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.....	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember .....	46
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember .....	46
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember .....	47
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Jatuh Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember .....	47
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fungsi Kognitif Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember .....	48
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Yang Di Derita Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.....	48
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fungsi Sensorik : Gangguan Pendengaran Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember .....	49
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fungsi Sensorik : Gangguan Penglihatan Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember .....	49
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengaturan Tempat Tinggal Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.....	50
Tabel 5.10 Uji Normalitas Menggunakan <i>Kolmogorof Smirnov</i> .....	50
Tabel 5.11 Uji Homogenitas Data.....	51
Tabel 5.12 Analisis Pengaruh Senam Bugar Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.....	51
Tabel 5.13 Hasil Identifikasi Interpretasi <i>Timed Up And Go Test</i> Pada Lansia Sebelum Melakukan Senam Bugar Di Posyandu Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.....	52

Tabel 5.14 Hasil Identifikasi Interpretasi *Timed Up And Go Test* Pada Lansia Setelah Melakukan Senam Bugar Di Posyandu Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember.....52



## DAFTAR BAGAN

	Hal.
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Bugar Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember .....	32
Bagan 4.1 Desain Penelitian .....	33



## DAFTAR GAMBAR

	Hal.
Gambar 2.1 <i>Test Timed Up And Go</i> .....	16
Gambar 2.2 Gerakan Menundukkan Kepala.....	20
Gambar 2.3 Gerakan Memiringkan Kepala Ke Kanan Dan Ke Kiri .....	21
Gambar 2.4 Gerakan Mengangkat Bahu Kanan Dan Bahu Kiri.....	21
Gambar 2.5 Gerakan Menarik Jari-Jari Kedua Tangan .....	21
Gambar 2.6 Gerakan Mengangkat Kaki Kanan Kemudian Kaki Kiri .....	22
Gambar 2.7 Gerakan Menekuk Kaki Ke Belakang.....	22
Gambar 2.8 Gerakan Jalan Di Tempat.....	23
Gambar 2.9 Gerakan Memutar Tubuh Ke Kanan Dan Ke Kiri .....	23
Gambar 2.10 Gerakan Memutar Bahu Ke Depan Dan Kebelakang .....	23
Gambar 2.11 Gerakan Merentangkan Tangan .....	24
Gambar 2.12 Gerakan Mengayunkan Tangan .....	25
Gambar 2.13 Gerakan Mengayunkan Kaki.....	25



## DAFTAR DIAGRAM BATANG

Hal.

Diagram Batang 5.1 Hasil Identifikasi Risiko Jatuh <i>Pre-Post Test Timed Up And Go Test</i> Lansia Di Posyandu Desa Sempolan Kecamatan Silo Kabupaten Jember .....	53
---	----

