



SKRIPSI

**PENGARUH *HIP FLEXOR EXERCISE* TERHADAP RISIKO
JATUH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

Yesica Ajeng Dwi Rusti Arifin

Nim : 20.1101.1002

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

2024

SKRIPSI

**PENGARUH *HIP FLEXOR EXERCISE* TERHADAP RISIKO
JATUH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

Yesica Ajeng Dwi Rusti Arifin

Nim : 20.1101.1002

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

2024

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH *HIP FLEXOR EXERCISE* TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN TRESNA WERDHA JEMBER

Yesica Ajeng Dwi Rusti Arifin

NIM: 20.1101.1002

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

Jember, *11 Juli* 2024

Pembimbing I


Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep

NPK. 1984122411103586

Pembimbing II


Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S. Kep., M. Kes

NPK. 19900420123031035

PENGESAHAN

PENGARUH *HIP FLEXOR EXERCISE* TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Yesica Ajeng Dwi Rusti Arifin

NIM : 20.1101.1002

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S. Kep., M. Kes

NPK. 1986051711503614

2. Penguji II : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep

NPK. 1984122411103586

3. Penguji III : Ns. Dian Ratna Elmagfuroh, S. Kep., M. Kes

NPK. 19900420123031035

Mengetahui

Dekan



Ns. Sasmiyato, S. Kep., M. Kes

NPK. 1979041610305358

PENGUJI SKRIPSI

Dewan penguji skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 11 Juli 2024

Penguji I



Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S. Kep., M. Kes
NPK. 1986051711503614

Penguji II



Ns. Sofia Rhosma Dwi, S. Kep., M. Kep
NPK. 1984122411103586

Penguji III



Ns. Dian Ratna Elmaghuroh, S. Kep., M. Kes
NPK. 19900420123031035



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.umuhjember.ac.id> email : kantorpanatig.umuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yesica Ajeng Dwi Rusli Arifin
NIM : 2011011002
Tempat, tanggal lahir : Jember, 13 Maret 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Babatan (RT001/RW011), Kecamatan
Jenggawah, Kabupaten Jember
Jurusan/Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

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

Pengaruh Hip Flexor Exercis terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia
Di UPT Pelayanan Sosial Fresna Werdha 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 2024

Yang membuat pernyataan,



(Yesica Ajeng Dwi R. A)
NIM.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT. Yang senantiasa memberikan Rahmat, Kemudahan, dan Hidayah-Nya pada peneliti
2. Ayah dan Mama tercinta yang telah mencurahkan kasih sayangnya pada peneliti dan selalu memberikan dorongan semangat serta doa yang tiada henti untuk peneliti agar bisa meraih cita-cita yang diimpikan
3. Dosen pembimbing saya Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep dan Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S. Kep., M. Kes yang senantiasa memberikan motivasi, masukan, dukungan, dan arahan dengan penuh kesabaran dalam membimbing hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
4. Dosen Ns. Susi Wahyuning Asih, S. Kep., M. Kep yang selalu mendoakan, menyemangati, dan memotivasi penulis hingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

6. Tante yang aku sayangi Martha Susanti. Terimakasih ya tante sudah bantu yesi membimbing pengerjaan skripsi
7. Adikku yang aku sayangi Muhammad Ridho Yusuf Nur Arifin
8. Saudara Sepupu yang paling aku sayangi Cece Nadya, Hendrick, dan Ovi
9. Terimakasih Untuk Mas Afitra Nur Achyan yang turut membantu peneliti dalam pengerjaan skripsi ini serta membantu peneliti baik dalam bentuk semangat dalam mengerjakan skripsi, membantu mengetik skripsi saat peneliti sakit, serta doa-doa untuk peneliti agar dipermudah jalan untuk lulus
10. Teman-teman seperjuangan Angkatan `20 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember
11. Sahabat terdekatku yang paling aku sayangi Jannah, Ratna, Zulfaa. Terimakasih telah menghibur temanmu ini yang sering nangis dan terimakasih telah memberikan motivasi dan bantuan ketika peneliti kesusahan

MOTTO

“Pada akhirnya takdir Allah SWT selalu baik walaupun terkadang perlu air mata
untuk menerimanya”

-Umar Bin Khattab



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas menyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh *Hip Flexor Exercise* Terhadap Resiko Jatuh Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember”.

Terlaksananya penulisan skripsi ini atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih 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 Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep. selaku dosen pembimbing pertama yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti menyusun skripsi ini
5. Ns. Dian Ratna Elmagfuroh, S. Kep., M. Kes. selaku dosen pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu tenaga, dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti menyusun skripsi ini
6. Kepada keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan doa yang tiada hentinya untuk terselesaikannya skripsi ini

7. Kepada semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan material maupun spiritual demi terselesaikannya skripsi ini

Jember, 2024

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman Judul Luar	i
Halaman Judul Dalam	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
1.Pernyataan Masalah.....	3
2.Pertanyaan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
1.Tujuan Umum.....	4

2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Lansia	7
B. Konsep Gangguan Keseimbangan	18
C. Konsep Dasar Jatuh	21
D. Konsep <i>Hip Flexor</i>	28
E. Konsep <i>Hip Flexor Exercise</i>	33
F. Penelitian Terkait	43
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	48
A. Kerangka Konsep	48
B. Hipotesis Penelitian	49
BAB IV METODE PENELITIAN	50
A. Desain Penelitian	50
B. Populasi, Sampel Penelitian, dan Teknik Sampling	51
C. Definisi Operasional	52
D. Tempat Penelitian	56
E. Waktu Penelitian	56
F. Alat Pengumpulan Data	56
G. Prosedur Pengumpulan Data	57
H. Analisis Data	59
I. Etika Penelitian	63
BAB V HASIL PENELITIAN	65
A. Data Umum	65

B. Data Khusus.....	69
BAB VI PEMBAHASAN.....	72
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	72
B. Keterbatasan Penelitian	81
C. Implikasi Untuk Keperawatan	81
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	92

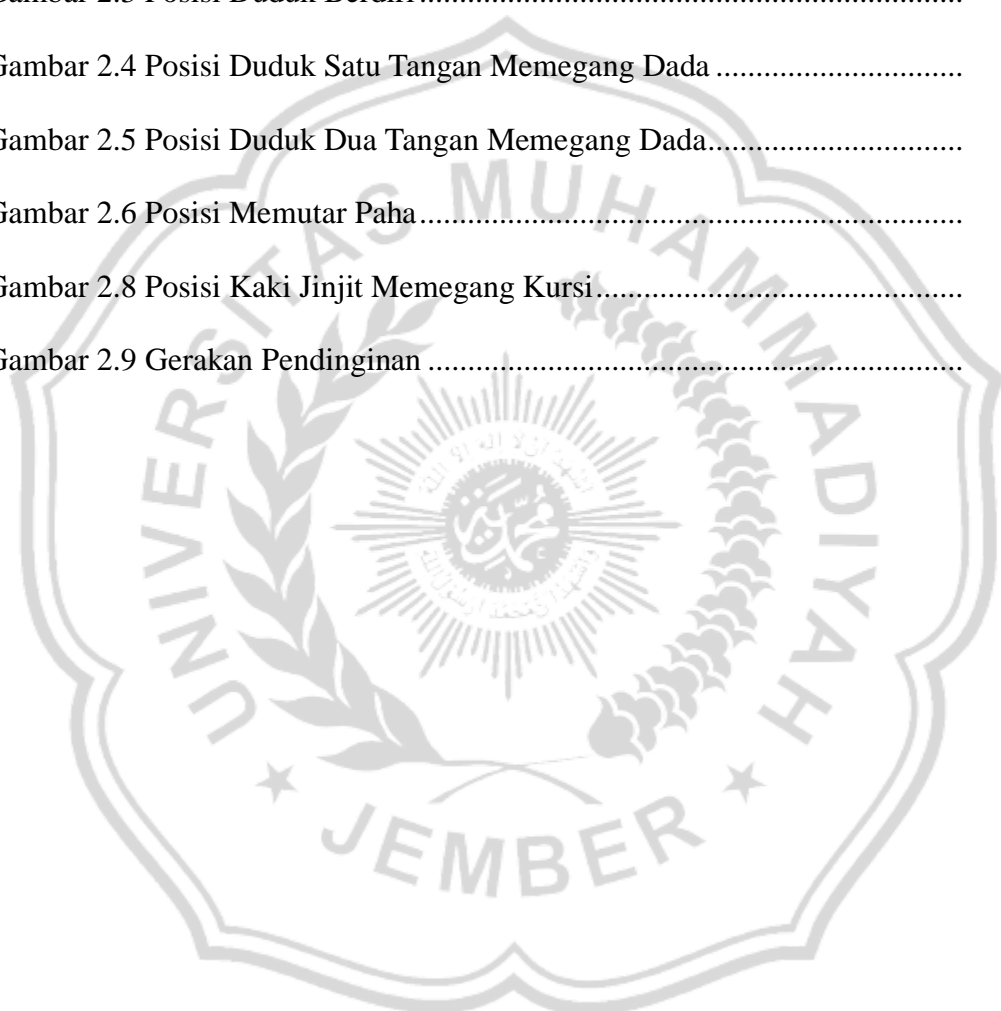


DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Otot-Otot Fleksor Panggul (<i>Hip Flexor</i>).....	31
Tabel 2.3 Penelitian Terkait.....	43
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	54
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia	65
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Riwayat Jatuh.....	66
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Riwayat Penyakit	67
Tabel 5.5 Analisis Frekuensi Risiko Jatuh Sebelum Diberikan Intervensi	69
Tabel 5.6 Analisis Frekuensi Risiko Jatuh Setelah Diberikan Intervensi.....	70
Tabel 5.7 Analisis Pengaruh <i>Hip Flexor Exercise</i> Terhadap Risiko Jatuh.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pemanasan	37
Gambar 2.2 Gerakan Fleksi Paha.....	38
Gambar 2.3 Posisi Duduk Berdiri	38
Gambar 2.4 Posisi Duduk Satu Tangan Memegang Dada	39
Gambar 2.5 Posisi Duduk Dua Tangan Memegang Dada.....	40
Gambar 2.6 Posisi Memutar Paha.....	41
Gambar 2.8 Posisi Kaki Jinjit Memegang Kursi.....	42
Gambar 2.9 Gerakan Pendinginan	42



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep	48
---------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Menjadi Subjek Penelitian.....	93
Lampiran 2	Lembar <i>INFORMED CONSENT</i>	94
Lampiran 3	SOP <i>Hip Flexor Exercise</i>	95
Lampiran 4	Lembar <i>Morse Fall Scale</i>	105
Lampiran 5	Hasil Uji Statistik.....	107
Lampiran 6	Surat Ijin Pengambilan Data Awal.....	111
Lampiran 7	Surat Rekomendasi Ijin Pengambilan Data.....	112
Lampiran 8	Surat Ijin Bakesbangpol Jawa Timur.....	113
Lampiran 9	Surat Ijin Dinas Sosial Jawa Timur.....	114
Lampiran 10	Lembar Etik Penelitian.....	115
Lampiran 11	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	116
Lampiran 12	Dokumentasi.....	117
Lampiran 13	Daftar Riwayat Hidup.....	119