

Abstrak
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juni 2024
Yesica Ajeng Dwi Rusti Arifin

Pengaruh *Hip Flexor Exercise* Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di UPT
Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

xiv + 87 hal + 10 tabel + 9 gambar + 1 bagan + 13 lampiran

Abstrak

Pendahuluan : Jatuh merupakan salah satu sindrom geriatri dan menjadi etiologi utama mortalitas pada lansia karena ketidakstabilan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Ketidakseimbangan sendiri disebabkan oleh penurunan kinerja otot fleksor pinggul.

Tujuan : Mengidentifikasi pengaruh *hip flexor exercise* terhadap risiko jatuh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test* yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *hip flexor exercise* terhadap risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember dengan jumlah 42 responden yang diambil dari 56 lansia yang mengalami risiko jatuh. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Instrumen *hip flexor exercise* yang digunakan yaitu standar operasional prosedur tentang gerakan *hip flexor exercise*, sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur risiko jatuh yaitu *morse fall scale*.

Hasil : Penelitian ini di analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian setelah dilakukan uji *wilcoxon* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah diberikan *hip flexor exercise*. Pengaruh *hip flexor exercise* dengan risiko jatuh pada lansia dengan analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan P value 0,0001 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H1 diterima.

Diskusi : Ada pengaruh *hip flexor exercise* terhadap risiko jatuh pada lansia. Rekomendasi penelitian ini yaitu bahwa *hip flexor exercise* bermanfaat untuk risiko jatuh pada lansia sehingga lansia diharapkan melakukan *hip flexor exercise* tersebut secara teratur.

Kata kunci : *Hip Flexor Exercise*, Risiko Jatuh, Lansia
Daftar Pustaka 66 (2015 – 2023)

abstract

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
UNDERGRADUATE NURSING PROGRAMME
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, June 2024

Yesica Ajeng Dwi Rusti Arifin

The Effect of Hip Flexor Exercise on the Risk of Falling in the Elderly at UPT
Tresna Werdha Social Services Jember

xiv + 87 pages + 10 tables + 9 picture + 1 chart + 13 enclosures

Abstract

Introduction : Falls are one of the geriatric syndromes and a major etiology of mortality in the elderly due to instability in maintaining body balance. Imbalance itself is caused by decreased performance of the hip flexor muscles.

Objective : Identify the effect of hip flexor exercise on the risk of falling the elderly at UPT Social Services Tresna Werdha Jember.

Methods : This study used a pre experimental research design with a one group pre-test post-test approach which aims to identify the effect of hip flexor exercise on the risk of falls in the elderly at UPT Social Services Tresna Werdha Jember. The population in this study were elderly people living in UPT Social Services Tresna Werdha Jember with a total of 42 respondents taken from 56 elderly people who experienced the risk of falling. The sampling technique used random sampling. The hip flexor exercise instrument used is the standard operating procedure regarding hip flexor exercise movements, while the instrument used to measure the risk of falling is the Morse fall scale.

Results : This study was analyzed using the Wilcoxon test ($\alpha = 0.05$). The results of the study after the Wilcoxon test showed that there was a significant difference between the risk of falling in the elderly before and after being given hip flexor exercise. The effect of hip flexor exercise on the risk of falling in the elderly with statistical analysis using the wilcoxon test shows a P value of 0.0001 smaller than $\alpha = 0.05$ so that H1 is accepted.

Discussion : There is an effect of hip flexor exercise on the risk of falling in the elderly. The recommendation of this study is that hip flexor exercise is beneficial for the risk of falling in the elderly so that the elderly are expected to do hip flexor exercise regularly.

Keywords: Hip Flexor Exercise, Fall Risk, Elderly

Bibliography 66 (2015 - 2023)