



**SKRIPSI**

**EFEKTIFITAS *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT  
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WEDHA (PSTW)  
BANYUWANGI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :  
**Dico M. Gabriel F.**  
**20.1101.1131**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2025**

**SKRIPSI**

**EFEKTIFITAS *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT  
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WEDHA (PSTW)  
BANYUWANGI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan

Oleh :

Dico M. Gabriel Febriawan

20.1101.1131

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2025**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

### **EFEKTIFITAS *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WEDHA (PSTW) BANYUWANGI**

Dico M. Gabriel Febriawan  
20.1101.11131

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah di setujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Studi S1-Ilmu Kperwatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 11 Februari 2025

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.  
NPK : 1979030 1 11203734

## PENGESAHAN

### **EFEKTIFITAS *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WEDHA (PSTW) BANYUWANGI**


Dico M. Gabriel Febriawan  
20.1101.11131

Dewan Penguji skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Kperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Jember

Jember, 11 Februari 2025

1. Ketua : Asmuji, SKM., M.Kep (.....)  
NIP. 19720615 200501 1004
2. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep (.....)  
NPK. 19841224 1 1103586
3. Penguji II : Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep (.....)  
NPK. 19790301 1 1203734

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

  
Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK. 19880303 1 1703821

## PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Universitas  
Muhammadiyah Jember

Jember, 11 Febbruari 2025

Penguji I



Asmuji. SKM., M.Kep  
NIP. 19720615 200501 1004.

Penguji II



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

Penguji III



Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.  
NPK. 19790301 1 1203734



# 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.unmuhjember.ac.id> email : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



### SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dico M. Gabriel F.  
NIM : 201101131  
Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 26-02-2002  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Laki - Laki  
Alamat : Perum Partika Residence, no 12 block D. Glenmore  
Banyuwangi  
Jurusan/Program Studi : S1 - Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

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

Efektifitas Square Stepping Exercise terhadap Penurunan risiko jatuh  
pada lansia di CPT pelayanan sosial dewasa (PStw) Banyuwangi

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, 1 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



( Dico M. Gabriel F )  
NIM. 201101131

6. Terimakasih kepada seluruh Bapak Ibu dosen Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan atas semua ilmu, nasehat serta motivasi yang telah diberikan.
7. Terimakasih kepada UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
8. Terimakasih kepada lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha yang menjadi responden selama penelitian.



## MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakan dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

**(Q. S. Al-Baqarah, 286)**

*“Manusia pemberani bukanlah yang seseorang yang tak kenal takut, tetapi seseorang yang takut pada hal-hal yang seharusnya, pada waktu yang tepat, dengan cara yang benar.”*

**- Dico M. Gabriel F.**

*“Kebahagiaan Kita Tergantung Dari Diri Kita Sendiri”*

**- Aristoteles**

*"Hidup ini penuh dengan keputusan yang menyakitkan. Apa pun keputusan yang kau buat, pastikan kau bisa mempertanggungjawabkannya."*

**- Levi Ackerman**



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala Puji bagi Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan Pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan Judul “Efektifitas *Square Stepping Exercise* Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi”.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus pembimbing pertama.
4. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. Selaku Kaprodi Ilmu Keperawatan sekaligus pembimbing kedua.
5. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
6. Teman-teman Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2020.

7. Pihak-pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.



## DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PENGUJI SKRIPSI .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO .....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR BAGAN .....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUPSTAKA .....	7
A. Lansia.....	7
B. Konsep Jatuh.....	10
C. Konsep Square Stepping Exercise .....	15
D. Kerangka Teori Keperawatan. ....	16
E. Penelitian Terkait.....	21

<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>26</b>
<b>A. Kerangka Konsep.....</b>	<b>26</b>
<b>B. HIPOTESIS.....</b>	<b>27</b>
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
<b>A. Metode Penelitian.....</b>	<b>29</b>
<b>B. Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Sampling.....</b>	<b>30</b>
<b>C. Definisi Operasional.....</b>	<b>33</b>
<b>D. Tempat, dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>E. Alat Pengumpulan data.....</b>	<b>35</b>
<b>F. Prosedur Pengumpulan Data.....</b>	<b>36</b>
<b>G. Analisis Data.....</b>	<b>37</b>
<b>H. Etika Penelitian.....</b>	<b>42</b>
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
<b>A. Data Umum .....</b>	<b>44</b>
<b>B. Data Khusus .....</b>	<b>46</b>
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
<b>A. Interpretasi Hasil .....</b>	<b>48</b>
<b>B. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>51</b>
<b>C. Implikasi Dalam Keperawatan .....</b>	<b>52</b>
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>53</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>53</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait .....	21
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di UPT PSTW Banyuwangi (n = 35 .....	44
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di.....	44
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit di UPT PSTW Banyuwangi (n = 35 ) .....	45
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Jatuh di UPT PSTW Banyuwangi ( n = 35) .....	45
Tabel 5. 5 nilai tingkat risiko jatuh pada lansia di UPT PSTW sebelum dilakukan intervensi (n = 35).....	46
Tabel 5. 6 nilai tingkat risiko jatuh pada lansia di UPT PSTW setelah dilakukan intervensi (n =35) .....	46
Tabel 5. 7 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> (n =35 ) .....	47

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 kerangka teori penelitian .....	20
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Efektifitas <i>Square Stepping Exercise</i> Terhadap Penurunan Resiko Jatuh di UPT PSTW Banyuwangi .....	27



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 *Square Stepping Exercise* ..... 15



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i> .....	59
Lampiran 2 Lembar Perseujuan Responden.....	60
Lampiran 3 Kisi-Kisi .....	61
Lampiran 4 Standart Operasional Prosedur (SOP).....	66
Lampiran 5 Lembar Observasi .....	71
Lampiran 6 Lembar Pengesahan Judul .....	72
Lampiran 7 Surat Studi Pendahuluan .....	73
Lampiran 8 Surat Bakesbangpol.....	74
Lampiran 9 Surat Telah Melakukan Studi Pendahuluan.....	75
Lampiran 10 Surat Izin Melakukan Penelitian dari Fakultas .....	76
Lampiran 11 Surat Izin Melakukan Penelitian dari BAKESBANGPOL .....	77
Lampiran 12 Surat Izin Melakukan Penelitian dari DINSOS .....	78
Lampiran 13 Output SPSS .....	79
Lampiran 14 Hasil Pengambilan Data .....	81
Lampiran 15 Surat Telah Melakukan Penelitian .....	83
Lampiran 16 Lembar Konsultasi .....	84
Lampiran 17 Dokumentasi .....	85