

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, 11 februari 2025
Dico M. Gabriel F.

Efektifitas *Square Stepping Exercise* Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi

xviii + 58 halaman + 9 tabel + 2 bagan + 1 gambar + 17 lampiran

Abstrak

Pendahuluan : Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan risiko jatuh, seperti penurunan massa otot, keseimbangan, dan fungsi sensorik. Salah satu metode intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan risiko jatuh adalah *Square Stepping Exercise* (SSE), yaitu latihan fisik berbasis pola langkah yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi lansia. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *Square Stepping Exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pre-test & post-test*. Sampel penelitian berjumlah 35 lansia yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) sebelum dan sesudah intervensi SSE. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor keseimbangan sebelum intervensi sebesar 28,17 dan meningkat menjadi 38,77 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor keseimbangan sebelum dan sesudah intervensi. **Kesimpulan**: *Square Stepping Exercise* terbukti efektif dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia di UPT PSTW Banyuwangi. Latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu metode preventif dalam program peningkatan keseimbangan lansia. **Solusi**: Disarankan agar *Square Stepping Exercise* diterapkan secara rutin di panti sosial dan komunitas lansia sebagai strategi pencegahan jatuh. Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi dan bimbingan agar lansia dapat melakukan latihan ini secara mandiri atau dengan pendampingan.

Kata kunci: Lansia, Risiko Jatuh, *Square Stepping Exercise*, Keseimbangan, *Berg Balance Scale*

ABSTRACK

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NURSING STUDY PROGRAM

Skripsi. February 11, 2025
Dico M. Gabriel F.

The Effectiveness of Square Stepping Exercise in Reducing Fall Risk Among the Elderly at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi

xviii + 58 pages + 9 tables + 2 chart + 1 image + 17 appendices

Abstrack

Introduction: *Elderly individuals experience various physiological changes that increase the risk of falls, such as reduced muscle mass, balance, and sensory function. One intervention method that can be used to reduce fall risk is Square Stepping Exercise (SSE), a step-based physical exercise designed to improve balance and coordination in older adults. Objective:* This study aims to analyze the effectiveness of Square Stepping Exercise in reducing the risk of falls among elderly residents at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi **Methods:** This research employed a pre-experimental design with a one-group pre-test & post-test approach. The study sample consisted of 35 elderly individuals selected using purposive sampling. Data was collected through observations using the Berg Balance Scale (BBS) before and after the SSE intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The study results showed that the average balance score before the intervention was 28.17, which increased to 38.77 after the intervention. The Wilcoxon test results indicated a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), demonstrating a significant difference in balance scores before and after the intervention. **Conclusion:** Square Stepping Exercise is proven effective in reducing the risk of falls among the elderly at UPT PSTW Banyuwangi. This exercise can be adopted as a preventive measure to enhance balance in older adults. **Solution:** It is recommended that Square Stepping Exercise be routinely implemented in social care homes and elderly communities as a fall prevention strategy. Healthcare providers can offer education and guidance to ensure that older adults can perform this exercise independently or with supervision.

Keywords: *Elderly, Fall Risk, Square Stepping Exercise, Balance, Berg Balance Scale*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah hirobbil'alamin

Rasa syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. atas karunia-Nya yang begitu besar memberikan kemudahan, kelancaran, dan kekuatan yang luar biasa kepada peneliti. Sholawat serta salam tidak lupa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. sebagai mana kita tahu bahwa beliauah yang telah menuntun kita kejalan yang lebih baik. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah bagi peneliti untuk mencaih cita-cita peneliti. Semua ini tidak lepas dari bantuan doa dan motovasi orang-orang disekitar peneliti. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini saya sampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Kepada ayah saya Mawardi Hartanto dan mama saya Ruki Nabila yang telah mendidik, merawat, dan selalu mendoakan saya hingga saat ini. Terimakasih atas doa, kasih sayang, kerja keras, pengorbanan, semangat dan segala bentuk dukungan yang selalu diberikan.
2. Kepada Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan arahan hingga saat ini.
3. Kepada Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan masukan-masukan hingga saat ini.
4. Kepada rekan-rekan seperjuangan Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Angkatan 2020. Dan untuk sahabat-sahabat saya yang berusaha Bersama-sama dalam berjuang.
5. Almamater tercinta saya, kampus biru Universitas Muhammadiyah Jember.