

**PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN POSTURAL
TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA
DI YAYASAN AL-KAUTSAR PALU SELATAN**

SKRIPSI



**MOH. AL-GHAZI BUKAMO
201501027**


**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2019**


PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Keseimbangan Postural Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Yayasan Al-Kautsar Palu Selatan” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKES Widya Nusantara Palu.

Palu, 23 Agustus 2019




MOH. AL-GHAZI BUKAMO
NIM. 2015 01 027

ABSTRAK

MOH. AL-GHAZI B. Pengaruh Latihan Keseimbangan Postural Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Yayasan Al-Kautsar Palu Selatan. Dibimbing oleh YUHANA DAMANTALM dan ARDIN S HENTU

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang dengan persentase lansia yang cukup tinggi, persentase penduduk lansia ditahun 2017 telah mencapai 9% dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia. Pada lansia sendiri banyak perubahan yang terjadi salah satunya yaitu perubahan fisik yang dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh lansia. Keseimbangan tubuh pada lansia dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan keseimbangan fisik secara teratur untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah, daya tahan dan kelenturan sendi sehingga secara tidak langsung dapat mencegah terjadinya jatuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan Postural terhadap keseimbangan tubuh lansia di Yayasan Al-Kautsar Palu Selatan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimen (*Pre Ekpreminen Design*) yaitu rancangan *pre-pasca test* dalam satu kelompok (*One Group Pre-Test Post-Test Design*). Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 10 lansia yang berada di Yayasan Al-Kautsar dan jumlah sampel sebanyak 10 lansia dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan uji t berpasangan, dengan variabel independen Latihan Keseimbangan Postural dan variabel dependen Keseimbangan Tubuh Lansia. Hasil uji t diperoleh *p-value* yaitu 0,000 ($\leq 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh antara Latihan Keseimbangan Postural terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Yayasan Al-Kautsar Palu Selatan. Saran bagi instansi Yayasan Al-Kautsar yaitu membuat kebijakan untuk melakukan latihan keseimbangan fisik secara teratur pada lansia demi meningkatkan kesehatan dan kualitas hidupnya.

Kata kunci : Latihan Postural, Keseimbangan Tubuh, Lansia.

ABSTRACT

MOH. AL-GHAZI. Influences of Postural Balanced Exercise Toward Elderly Body Balanced in Al-Kautsar Foundation guided by YUHANA DAMANTALM dan ARDIN S HENTU.

Indonesia is one of develop country with high precentage of elderly. In 2017 about 9% of elderly by total Indonesian population. A lot of change toward elderly such as physical change that could influence for their body balanced. Elderly body balanced could improve by doing the physical balanced excercise the muscle strengthen of lower extremities, durability and joint elasticity to prevent the fall. This research aims to obtain the influences of postural balanced excercise Al Kautsar Foundation, south palu. This is quantitative research by used the pre-experiment design with pre-post test method in one group (one group pre-test post-test design). Population number 10 elderly that taken by total sampling tehniqe. Data analysed by t-paired test with independent variable is “postural balanced exercise” and independent variable is “elderly body balanced”. T-test result found that P value: 0,000 ($\leq 0,05$). Conclusion of this research that there is influences between postural balanced excercise toward elderly body balanced in Al-Kautsar Foundation, South Palu. Suggestion for Al Kautsar Foundation to make some policies to perform the physical balance excercise regularly in improving their health and quality of life.

Keyword: Postural Excercise, Body Balanced, Elderly



**PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN POSTURAL
TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA
DI YAYASAN AL-KAUTSAR PALU SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi
Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**MOH. AL-GHAZI BUKAMO
201501027**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2019**

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka konsep	26
C. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Variabel Penelitian	30
E. Defenisi Operasional	31
F. Instrumen Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data	32
H. Analisa Data	32
I. Bagan Alur Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 4.1. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin, umur dan pendidikan	36
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi Responden sebelum diberikan latihan	37
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi Responden sesudah diberikan latihan	38
Tabel 4.4. perbedaan nilai keseimbangan sebelum dan sesudah latihan	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	26
Gambar 3.1 <i>One Group Pre-Test Post-Test Design</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Mengikuti Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Intervensi (Latihan Keseimbangan Postural)
- Lampiran 6 Lembar Observasi (Skala *Berg*)
- Lampiran 7 Persetujuan Responden
- Lampiran 8 Surat Balasan Selesai Penelitian
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas (SPSS)
- Lampiran 11 Hasil Uji T Berpasangan (SPSS)
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Riwayat Hidup
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan yang terjadi dibidang kesehatan, serta semakin meningkatnya wawasan dan kesejahteraan masyarakat akan meningkatkan harapan hidup masyarakat sehingga menyebabkan jumlah penduduk pada lanjut usia setiap tahunnya semakin meningkat. Lanjut usia merupakan proses tumbuh kembang yang di tandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan (Azizah, 2011). Menurut *World Health Organization* (WHO) usia lanjut dibagi menjadi 4 kriteria yaitu, usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) antara 60-74 tahun, usia tua (*old*) antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) lebih dari 90 tahun.

World Health Organization di Tahun 2014 memprediksi bahwa jumlah lansia diseluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar jiwa pada tahun 2025 dan akan terus mengalami peningkatan hingga 2 miliar orang pada Tahun 2050. Peningkatan jumlah lansia ini terjadi karena adanya keberhasilan dalam pembangunan dibidang kesehatan. Keberhasilan ini sangat berdampak dalam perbaikan taraf hidup dan memperpanjang Umur Harapan Hidup (UHH)/Angka Harapan Hidup (AHH) yang ditandai dengan angka kematian serta jumlah kematian yang menurun. WHO juga memperkirakan 75% populasi lansia didunia tahun 2050 terbesar di Negara berkembang.

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan persentase lansia yang cukup tinggi. Persentase penduduk lansia tahun 2008, 2009, dan 2012 telah mencapai 7% jumlah keseluruhan penduduk, dengan sebaran penduduk lansia di provinsi D.I. Yogyakarta memiliki proporsi lansia paling tinggi (13,20%) yang disusul oleh Jawa Tengah (11,11%) kemudian Jawa Timur (10,96%) dan Bali (10,79%) sedangkan jumlah lansia paling rendah di provinsi Papua (2,56%) dan kepulauan riau (3,76%). Penduduk lansia yang terbesar di Yogyakarta berasal dari kabupaten sleman, yaitu berkisar 135.644 orang atau 12,95% dari jumlah penduduk sleman

(pemerintah kabupaten sleman 2015). Pada lansia sendiri banyak perubahan yang terjadi tidak hanya perubahan mental, psikososial, spiritual, namun juga perubahan fisik. Perubahan fisik pada lansia sendiri akan menghadapi lansia pada beberapa masalah fisik seperti resiko cedera maupun resiko jatuh. Jatuh merupakan salah satu masalah fisik yang sering terjadi pada lansia, dengan bertambahnya usia akan berpengaruh pada kondisi fisik, mental, dan fungsi tubuh pun menurun hal ini dipengaruhi beberapa factor diantaranya yaitu factor intrinsic dan ekstrinsik (Nugroho 2008). Factor intrinsic yaitu dimana terjadi gangguan gaya berjalan, kelemahan pada otot ekstremitas bawah, langkah yang memendek, kekakuan sendi, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan kelambanan dalam bergerak. Sedangkan factor ekstrinsik diantaranya lantai yang licin dan tidak merata, tersandung oleh benda-benda, kursi roda yang tidak terkunci, kurang penglihatan, dan penerangan cahaya yang kurang terang cenderung membuat lansia mudah terpeleset atau tersandung sehingga memperbesar resiko jatuh pada lansia.

Jatuh dapat mengakibatkan trauma yang serius, seperti adanya rasa nyeri, kelumpuhan ekstremitas atau bagian lainnya bahkan kematian (Stockslager & Scaeffler 2008). Hal yang sama juga dikemukakan oleh *the American medical association direksi* (AMDA), (2005) bahwa jatuh merupakan penyebab signifikan dari cedera hingga kematian pada lansia. Hal ini dapat menimbulkan rasa takut dan hilangnya rasa percaya diri sehingga lansia membatasi aktifitasnya sehari-hari yang mengakibatkan menurunnya kualitas hidup pada lansia yang mengalaminya.

Jatuh dapat mengakibatkan trauma yang serius, seperti adanya rasa nyeri, kelumpuhan ekstremitas atau bagian lainnya bahkan kematian (Stockslager & Scaeffler 2008). Hal yang sama juga dikemukakan oleh *the American medical association direksi* (AMDA), (2005) bahwa jatuh merupakan penyebab signifikan dari cedera hingga kematian pada lansia. Hal ini dapat menimbulkan rasa takut dan hilangnya rasa percaya diri sehingga lansia membatasi aktifitasnya sehari-hari yang mengakibatkan menurunnya kualitas hidup pada lansia yang mengalaminya.

Angka kejadian jatuh dalam penelitian Smulders, dkk (2012), adalah sebesar 45% dengan rata-rata jumlah jatuh satu kali selama setahun. Nadzam (2009), melaporkan survey yang dilakukan oleh Morse pada tahun 2008 tentang kejadian jatuh di Amerika Serikat yang menunjukkan 2,3-7% per 1000 lansia jatuh dari tempat tidur setiap hari. Survey tersebut menunjukkan bahwa 28-48% pasien mengalami luka dan 7,5% dengan luka serius.

Insiden jatuh di Indonesia tercatat dari 115 penghuni panti sebanyak 30 lansia atau sekitar 43,47% mengalami jatuh (Darmojo, 2009). Kejadian jatuh juga merupakan salah satu masalah yang sering terjadi dipanti. Idealnya frekwensi jatuh lansia dalam 1 tahun terjadi 1-2 kali namun faktanya frekwensi kejadian jatuh pada lansia di rumah perawatan seperti panti werdha rata-rata 3 kali lebih banyak terjadi (Darmojo, 2009). Adapun penelitian yang mencatat tentang kejadian jatuh dipanti werdha ini dilakukan oleh Aristo (2007), didapatkan dari 54 subjek penelitian 55,5% atau 30 pasien mengalami jatuh dalam setahun terakhir. Sebuah penelitian juga dilakukan oleh Tuti pada tahun 2011 tentang “proporsi dan faktor resiko kejadian jatuh pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso, Pakem, Sleman, Yogyakarta” menyimpulkan bahwa lansia yang mengalami kejadian jatuh sebanyak 24 orang (52,2%).

Tidak jauh berbeda dari studi kasus yang dilakukan oleh Afidah, dkk (2012) di panti werdha Hargodelali Surabaya didapatkan sekitar 60% lansia dari 30 penghuni panti pernah mengalami jatuh pada tahun 2011. Hal ini dikarenakan para lansia memiliki masalah kesehatan yang serius dengan kualitas hidup yang mulai menurun. Oleh karena itu, hal yang paling penting adalah memberikan tindakan pencegahan yang adekuat untuk mencegah resiko jatuh pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Jumat tanggal 22 Februari di Yayasan Al-Kautsar, didapatkan bahwa jumlah lansia yang terdata aktif hanyalah sebanyak 10 orang. Hasil studi tersebut juga didapatkan bahwa ada beberapa lansia yang telah menggunakan alat bantu untuk berjalan atau tongkat. Yayasan Al-Kautsar mempunyai kegiatan rutin

mingguan yaitu senam lansia yang dilaksanakan setiap hari minggu, tetapi belum melakukan kegiatan yang berfokus pada penanganan masalah keseimbangan tubuh lansia hanya untuk kebugaran saja. Resiko jatuh pada lansia juga terjadi di Yayasan Al-Kautsar. Diketahui di Yayasan ini dihuni oleh 10 orang lanjut usia yang berumur diatas 60 tahun dan memiliki gangguan keterbatasan aktifitas fisik, satu diantaranya mengalami kesulitan dalam berjalan karena diakibatkan oleh kecelakaan yang dialami sebelum masuk ke Yayasan Al-Kautsar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian latihan keseimbangan Postural terhadap keseimbangan tubuh lansia di Yayasan Al-Kautsar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk diketahui pengaruh pemberian latihan keseimbangan postural terhadap keseimbangan tubuh lansia di Yayasan Al-Kautsar Palu Selatan.

2. Tujuan Khusus.

- a. Teridentifikasi keseimbangan postural lansia sebelum dilakukan latihan keseimbangan fisik.
- b. Teridentifikasi keseimbangan postural lansia setelah dilakukan latihan keseimbangan fisik.
- c. Teranalisis pengaruh dari pemberian latihan keseimbangan postural terhadap keseimbangan postural lansia yang terdata aktif di Yayasan Al-Kautsar Palu Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah sebagai pengembangan studi keperawatan tentang perawat dalam meminimalisir resiko jatuh pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh, serta dapat memberikan kontribusi yang positif dalam bidang keperawatan gerontik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan

Bagi program studi ilmu keperawatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai data pendukung dalam upaya meningkatkan pengetahuan mengenai keperawatan gerontik khususnya dalam mengatasi masalah keseimbangan tubuh pada lansia.

b. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelayanan keperawatan khususnya gerontik dalam merencanakan perawatan pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh.

c. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah sebagai sebuah media pembelajaran dan pengetahuan dalam melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh dari pemberian latihan keseimbangan postural terhadap keseimbangan tubuh lansia guna meminimalisir resiko jatuh.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bisa dijadikan data dasar untuk peneliti selanjutnya untuk lebih melengkapi penelitian terdahulu ini dengan meneliti lebih dalam mengenai factor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Af'idah, F.S.N ., Dewi, Y.S., dan Hadisuyatmana, S. 2011. *Studi Resiko Jatuh Melalui Pemeriksaan Dynamic Gait Index (DIG) Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya*. Artikel Ilmiah. Surabaya (ID) : Fakultas Keperawatan Universitas Airga Kampus C Mulyorejo Surabaya
- Al-Faisal, W. 2006. *Falls Prevention for Older Persons*. Diakses dari <http://www.who.int/ageing>
- Azizah, lilik Ma' Rifatul 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta (ID) : Graha Ilmu Pemerintah Kabupaten Sleman. [Slemankab.go.id](http://www.slemankab.go.id) Diakses dari <http://www.slemankab.go.id/> :<http://www.slemankab.go.id/> profil-kabupaten-sleman/
- Barnedh, H., Sitorus, F., & Ali, W. 2006. *Penilaian Keseimbangan Menggunakan Skala Keseimbangan Berg pada Lansia di Kelompok Lansia Puskesmas Tebet*. Tesis. Jakarta (ID) : FKUI.
- Carmeli, E., Bar-Chad, S., Lotan, M., Merrick, J., & Coleman, R. 2003. *Five Clinical Tests To Assess Balance Following Ball Exercises and Treadmill Training in Adult Persons with Intellectual Disability*. *Journal of Gerontology*, Vol. 58A, 8, 767-772.
- Carmeli, E., Reznick, A.B., Coleman, R., & Carmeli, V. 2000. *Muscle Strength And Mass Of Lower Extremities In Relation To Functional Abilities In Elderly Adults*. *Journal of Gerontology*, 46: 249-257.
- Darmojo, R.B.& Martono, H.H. 2004. *Geriatrici (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Desember 2008.
- Erwin, Soejono, C. H., & Setiyohadi, B. 2005. *Sebaran Faktor-faktor Intrinsik Lokal serta Hubungannya dengan Instabilitas Postural/ Jatuh pada Usia Lanjut di Divisi Geriatrici RSCM*. Tesis. Jakarta (ID) : FKUI.
- Hidayat, A.A.. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Jakarta (ID) : Slemba Medika.
<http://binhasyim.wordpress.com>.
- <http://www.who.int/ageing>, Jakarta (ID) : Balai Penerbit FKUI.
- Miller, C.A. 2004. *Nursing for Wellness in Older Adults. Theory and Practice*.

- (4th Edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Nadzam, D. M. 2009. *Celebrating Nurse : Operating At The Sharp End Of Safe Patient Care*. In : <http://www.jointcommission.org>
- Newton, R.A. 2003. *Balance And Falls Among Older People*. *Journal The American Society on Aging*, 1, 27-31.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Rineka Cipta, Jakarta (ID).
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik*. (Edisi 2). Jakarta (ID) : EGC.
- Nugroho, W. 2008. *Buku Ajaran Keperawatan Lanjut Usia*. Jakarta (ID) : EGC
- Probosuseno. 2006. Mengapa Lansia sering tiba-tiba Roboh?. Diakses dari Pudjiastuti, S.S., & Utomo Shobha, S.R. 2005. Prevention of falls in older patients. *American Academy of Family Physicians*, 72, 81-8, 93-4.
- Setiawan. 2008. *Keseimbangan dan Koordinasi*. Diakses dari Shobha, S.R. Prevention of falls in older patients. *American Academy of Family Physicians*, 72, 81-8, 93-4.
- Siswono. 2006. *Menabung Kalsium untuk Kesehatan Tulang*. Diakses dari Skelton, D.A. Effects of physical activity on postural stability. *Journal Age and Ageing*, 30-S4, 33-39.
- Stockslager, L.J., & Schaeffer. L. 2008. *Buku Asuhan Keperawatan Geriatrik* (Ed. 2) Jakarta (ID) : EGC
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung (ID) : Alfabeta. CV
- Wolfson, L., Judge, J., Whipple, R., & King, M. 1995. *Strength Is A Major Factor In Balance, Gait, And The Occurrence Of Falls*. *The Journal of Gerontology*, 50A, 64-67.
- Wolfson, L., Whipple, R., Derby, C., Judge, J., King, M., Amerman, P., et al. 1996. *Balance and Strength Training In Older Adults: Intervention Gains And Tai Chi Maintenance*. *Journal American Geriatrics Society*, 44(5), 599-600.
- World Health Organization (WHO) 2004. Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva, World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease surveillance.