

**HUBUNGAN FREKUENSI SENAM LANSIA DENGAN  
TINGKAT RISIKO JATUH PADA USIA LANJUT  
DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA  
UNIT BUDI LUHUR BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
MA'RUF BUDI SETYAWAN  
1610201260**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

**HUBUNGAN FREKUENSI SENAM LANSIA DENGAN  
TINGKAT RISIKO JATUH PADA USIA LANJUT  
DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA  
UNIT BUDI LUHUR BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:  
MA'RUF BUDI SETYAWAN  
1610201260**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN FREKUENSI SENAM LANSIA DENGAN  
TINGKAT RISIKO JATUH PADA USIA LANJUT  
DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA  
UNIT BUDI LUHUR BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

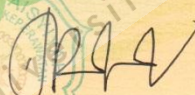
**Disusun oleh:  
MA'RUF BUDI SETYAWAN  
1610201260**

Telah Disetujui oleh Pembimbing:

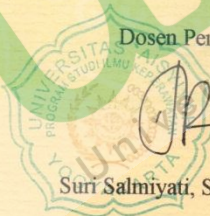
Pada Tanggal:  
19 Februari 2018

oleh:

Dosen Pembimbing:



Suri Salmiyati, S.kep Ns., M.Kes



# HUBUNGAN FREKUENSI SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT RISIKO JATUH PADA USIA LANJUT DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Ma'ruf Budi Setyawan<sup>2</sup>, Suri Salmiyati<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% orang berusia 65 tahun ke atas setiap tahunnya, dan 40% sampai 50% dari mereka yang berusia 80 tahun keatas. Di panti werda (*nursing homes*), sekitar 50% penghuninya mengalami satu kali jatuh setiap tahunnya, setengah dari jumlah tersebut mengalami jatuh berulang, 10 sampai dengan 25% mengalami komplikasi serius. Sekitar 30% lanjut usia di dunia yang tinggal di komunitas pernah terjatuh. Latihan keseimbangan sangat efektif untuk meningkatkan keseimbangan fungsional dan statis serta mobilitas lansia. Adapun salah satu latihan fisik yang dilakukan untuk melatih keseimbangan adalah dengan olahraga, yaitu senam lansia.

**Tujuan:** Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan frekuensi senam lansia dengan tingkat risiko jatuh pada usia lanjut di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, Tahun 2018.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasi dengan penelitian menggunakan *survey analitik korelasi*. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* dan diperoleh 88 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu dokumentasi frekuensi senam lansia dan kuesioner risiko jatuh. Analisis data menggunakan uji *Kendall Tau*.

**Hasil Penelitian:** Tingkat risiko jatuh di BPSTW unit Budi Luuhur yaitu sebanyak tidak ada risiko jatuh 46 orang (52,3%), risiko rendah sebanyak 37 orang (42,0%) dan risiko tinggi 5 orang (5,7%). Frekuensi senam secara teratur sebanyak 81 orang (92%), frekuensi senam tidak melakukan senam sebanyak 7 orang (8%).

**Simpulan:** Ada hubungan antara frekuensi senam lansia dengan tingkat risiko jatuh usia lanjut di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta ( $t = 0,510; p < 0,05$ ) yaitu sebesar 0,000.

**Saran:** Supaya lansia yang sudah teratur dalam mengikuti senam lansia tetap mempertahankan gaya hidupnya ini. Dan bagi lansia yang tidak teratur dalam mengikuti senam supaya meningkatkan frekuensi senamnya minimal 2 kali dalam seminggu untuk mengurangi risiko jatuh.

Kata Kunci : Frekuensi senam lansia, Tingkat Risiko Jatuh  
Daftar Pustaka : 33 Buku (2000-2015), 8 Jurnal, 10 Skripsi, 1 Tesis dan  
7 Internet  
Jumlah Halaman : x, 70 halaman, 8 Tabel, 2 Gambar dan 13Lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE CORRELATION BETWEEN ELDERLY GYM FREQUENCY AND FALLING RISK ON ELDERLY AT TRESNA WERDHA NURSING HOME, BUDI LUHUR UNIT, BANTUL, YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Ma'ruf Budi Setyawan<sup>2</sup>, Suri Salmiyati<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Every year falling occurrences happen around 30% elderly aged > 65 years old, and 40% until 50% to those who have been > 80 years old. In nursing homes, every year around 50% of the dwellers experience at least once to fall; half of the numbers fall repeatedly; and 10 until 25% have serious complication. Around 30% elderly around the world who live in the community have ever fallen. Balance exercise is very effective to increase functional balance and static balance as well as mobility of the elderly. One of physical activities that can be done to train body balance is by doing sport namely elderly gymnastic.

**Objective;** The objective of the study was to investigate the correlation of elderly gym frequency and falling risk on elderly at Tresna Werdha Nursing Home, Budi Luhur Unit, Bantul, Yogyakarta in 2018.

**Method:** The study employed quantitative method with correlation study by using analytical correlation survey. Sample collecting technique used total sampling and obtained 88 respondents. The instrument of the study used documentation of elderly gym frequency and questionnaire of falling risk. Data analysis used Kandall Tau test.

**Result:** The rate of falling risk at Tresna Werdha Nursing Home showed that 46 people (52.3%) with no risk, 37 people (42.0%) with low risk, and 5 people (5.7%) with high risk. The people who did regular elderly gym were 81 people (92%), and 7 people (8%) did not do elderly gym regularly.

**Conclusion:** There was correlation between elderly gym frequency and falling risk on elderly at Tresna Werdha Nursing Home, Budi Luhur Unit, Bantul, Yogyakarta ( $t = 0.510$ ;  $p < 0.05$ ) as much as 0.000.

**Suggestion:** It is expected that elderly who have done elderly gym regularly can keep doing the gym regularly to maintain a good life style. Those who do not have regular exercise should increase their frequency to do elderly gym at least twice a week to reduce the falling risk.

**Keywords** : Elderly gym frequency, Rate of falling risk

**References** : 33 books (2000 – 2015), 8 journals, 10 undergraduate theses, 1 thesis, 7 websites

**Page numbers** : x, 70 pages, 8 tables, 2 figures, 13 appendices

---

<sup>1</sup> Research Title

<sup>2</sup> Student of Nursing School, Health Sciences Faculty, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Health Sciences Faculty, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Lanjut usia bukan merupakan suatu penyakit, melainkan suatu masa atau tahap hidup manusia, yaitu bayi, kanak – kanak, dewasa, dan tua (Nugroho, 2010). Lanjut Usia adalah seseorang yang berada ditahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Maryam, 2008). Pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia.

Menurut data Biro Pusat Statistik (2010), tercatat jumlah lansia Indonesia mencapai jumlah 28 juta jiwa pada tahun 2012 dari yang hanya 19 juta jiwa pada tahun 2006. Pada tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan lansia sebesar 41,4%, yang merupakan peningkatan tertinggi di dunia. Angka harapan hidup lanjut usia di kota Yogyakarta pada tahun 2013 tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 14,04%. Rata-rata lansia di kota ini mampu mencapai umur 72 tahun, dengan indikator usia harapan hidup di Provinsi DIY angkanya masih tertinggi dibandingkan daerah lain di Indonesia sehingga secara nasional derajat kesehatan masyarakat DIY dinilai terbaik. Data kantor statistik Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Bantul didapatkan jumlah penduduk lansia di kabupaten Bantul sebanyak 98.921 jiwa (Dinkes Kabupaten Bantul, 2012).

Jatuh pada lanjut usia merupakan salah satu isu utama untuk masalah kesehatan pada lanjut usia (Azizah, 2011). Akibat yang ditimbulkan oleh jatuh tidak jarang tidak ringan, seperti cedera kepala, cidera jaringan lunak, sampai dengan patah tulang. Jatuh juga seringkali merupakan pertanda kerapuhan (*Frailty*), dan merupakan faktor prediktor kematian atau penyebab

tidak langsung kematian melalui patah tulang. Sekitar 30% lanjut usia di dunia yang tinggal di komunitas pernah terjatuh (Stanley, 2007).

Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% orang berusia 65 tahun ke atas setiap tahunnya, dan 40% sampai 50% dari mereka yang berusia 80 tahun keatas. Sepertiga dari mereka yang berusia 65 tahun ke atas dan tinggal di rumah (komunitas) mengalami satu kali jatuh setiap tahun, dan sekitar 1 dari 40 orang yang jatuh tersebut memerlukan perawatan di rumah sakit. Hanya sekitar setengah dari pasien usia lanjut yang dirawat akibat jatuh akan hidup setahun kemudian.

Di panti werda (*nursing homes*), sekitar 50% penghuninya mengalami satu kali jatuh setiap tahunnya, setengah dari jumlah tersebut mengalami jatuh berulang, 10 sampai dengan 25% mengalami komplikasi serius. Sekitar 30% lanjut usia di dunia yang tinggal di komunitas pernah terjatuh (Stanley, 2007). Di Indonesia berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Riyadina (2009), didapatkan proporsi cedera akibat jatuh pada lanjut usia (60 tahun keatas) sekitar 70,2%.

Jatuh dapat mengakibatkan trauma serius, seperti nyeri, kelumpuhan bahkan kematian. Hal ini menimbulkan rasa takut dan hilangnya rasa percaya diri sehingga lansia membatasi aktivitasnya sehari-hari yang menyebabkan menurunnya kualitas hidup pada lansia yang mengalaminya (Stockslager & Schaeffer, 2008).

Usaha pencegahan terjadinya jatuh pada lansia merupakan langkah yang perlu dilakukan karena bila sudah terjadi jatuh, pasti akan

menyebabkan komplikasi, meskipun ringan tetap memberatkan kondisi lansia (Darmojo & Martono 2007). Menurut Madureira & Skelton dalam Rahayu & Masitoh (2014), mengungkapkan bahwa latihan keseimbangan sangat efektif untuk meningkatkan keseimbangan fungsional dan statis serta mobilitas lansia. Adapun salah satu latihan fisik yang dilakukan untuk melatih keseimbangan adalah dengan olahraga, yaitu senam lansia.

Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia (Maryam, 2008). Senam lansia merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, yang berarti meningkatkan kualitas hidup (Santoso, 2007).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Frekuensi Senam Lansia Dengan Tingkat Risiko Jatuh Pada Usia Lanjut di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasi dengan penelitian menggunakan *survey analitik korelasi*. Pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *Total Sampling* dan diperoleh 88 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuisioner risiko jatuh dan obseravsi senam lansia. Analisa data menggunakan uji *kendall Tau*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneitian ini dilakukan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta bulan Februari 2018. Responden dalam penelitian ini adalah lansia Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta yang berjumlah 88 pasien. Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin, dan usia.

### 1. Karakteristik responden

**Table 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Januari Tahun 2018**

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	26	29.5
Perempuan	62	70.5
Jumlah	88	100.0
Usia		
60-74	44	50.0
75-90	44	50.0
Jumlah	88	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 orang (70,5%) dan laki-laki sebanyak 26 orang (29,5%). Usia responden berusia 60 – 74 tahun sebanyak 44 orang (50%) dan 75 – 90 tahun ada sebanyak 44 orang (50%).Karakteristik responden lansia yang diperhatikan pada peneltian ini meliputi jenis kelamin, usia.

### 2. Frekuensi senam

**Table 2 Frekuensi Senam Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Januari Tahun 2018**

Frekuensi senam	Jumlah	Persentase (%)
Teratur	<b>81</b>	<b>92.0</b>
tidak teratur	<b>7</b>	<b>8.0</b>
Jumlah	<b>88</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar usia lanjut di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, sebagian besar melakukan senam dengan frekuensi senam secara teratur sebanyak 81 orang (92%), tidak melakukan senam sebanyak 7 orang (8%).

### 3. Status risiko jatuh

**Tabel 3 Status Risiko Jatuh di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Januari Tahun 2018**

Status Risiko Jatuh	Frekuensi (F)	Presentase (%)
tidak ada risiko	46	52,3
risiko rendah	35	39,8
risiko tinggi	7	8,0
Total	88	100

Berdasarkan tabel 4.3 sebagian besar usia lanjut di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, sebagian besar tidak ada risiko jatuh yaitu sebanyak 46 orang (52,3%), risiko rendah sebanyak 37 orang (42,0%) dan risiko tinggi 5 orang (5,7%).

### 4. Uji korelasi *kendall Tau*

<i>Kendall Tau</i>	Koefisien korelasi	Keterangan
<b>0,000</b>	<b>0,510</b>	<b>Signifikan</b>

**Tabel 4 Hasil Uji *Kendall tau* hubungan frekuensi senam lansia dengan risiko jatuh pada lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Januari Tahun 2018**

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan nilai *kendall tau* sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi 0,510 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi senam lansia dengan risiko jatuh. Demikian hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara frekuensi senam lansia dengan risiko jatuh pada lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta dengan nilai *Kendall tau*= 0,000 dengan signifikan  $p < 0,05$ .

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Barnedh (2006) pada lansia di puskesmas Tebet bahwa lansia dengan aktivitas rendah atau jarang berolahraga berisiko 7,63 kali menderita gangguan keseimbangan dibandingkan lansia dengan aktivitas tinggi. Oleh sebab itu, lansia perlu diberikan latihan gerak rutin dalam beraktivitas seperti berjalan dan penggunaan alat bantu jalan yang bertujuan untuk penguatan otot-otot ekstremitas bawah dan meningkatkan keseimbangan tubuh sehingga tidak terjadi risiko jatuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adihapsari (2011) tentang pengaruh latihan gerak rutin terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Propinsi



DIY Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta didapatkan hasil bahwa ada pengaruh latihan gerak rutin terhadap penurunan risiko jatuh pada lanjut usia. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi lansia yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan aktif di panti tidak berisiko untuk mengalami jatuh karena kebanyakan lansia di Panti sering mengikuti berbagai macam kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Sleman Yogyakarta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan lansia yang tinggal di Panti, lansia banyak menggunakan alat bantu jalan seperti tongkat kaki tiga yang bertujuan untuk mengurangi terjadinya jatuh sehingga hasil penelitian didapatkan lansia dengan kategori mandiri tidak mempunyai risiko.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti ini menyimpulkan bahwa:

1. Usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2018 sebagian besar melakukan frekuensi senam dalam satu minggu secara teratur sebanyak 81 responden (92,0%), dan tidak melakukan sebanyak 7 responden (08,0%).
2. Usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2018 sebagian besar mempunyai status risiko jatuh dalam kategori tidak ada risiko jatuh

sebanyak 46 (52,3%), risiko rendah jatuh sebanyak 35 (39,8%), dan risiko tinggi sebanyak 7 (8%).

3. Ada hubungan antara frekuensi senam lansia secara teratur dengan status risiko jatuh pada lansia, apabila frekuensi senam lansia tersebut teratur maka akan cenderung mengalami kejadian jatuh lebih rendah sebaliknya apabila frekuensi senam lansia tidak teratur maka akan cenderung mengalami kejadian jatuh lebih tinggi. ( $t = 0,510$  ;  $p < 0,05$ ) yaitu sebesar 0,000.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas saran yang dapat di sampaikan diantaranya:

1. Bagi Usia Lanjut  
Diharapkan lansia dapat mengambil sikap yang positif terhadap kesehatannya, dan meningkatkan frekuensi senam terutama untuk menghindari kejadian jatuh.
2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta  
Diharapkan Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta dapat melakukan kegiatan yang dapat mendukung meningkatnya keaktifan senam bagi lansia (diberikan hadiah) serta dapat melakukan pencegahan terhadap kejadian jatuh pada usia lanjut misalnya dengan memenuhi kondisi lingkungan yang memadai, baik dalam segi pencahayaan ruangan, lantai tidak licin maupun fasilitas yang

lainnya, sehingga penghuni panti terhindar dari risiko tinggi jatuh.

3. Bagi peneliti selanjutnya  
Dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya tentang faktor – faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap kejadian jatuh pada usia lanjut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adihapsari, C.D. (2013). Pengaruh Latihan Gerak Rutin Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia di PSTW Provinsi DIY Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. Skripsi. Stikes Jenderal Achmad Yani: Yogyakarta.
- Azizah, Lilik Ma' rifatul, (2011). *Keperawatan LanjutUsia*. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik, (2010). *Data Statistik Indonesia. Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota*, 2005.
- Barnedh, I.H. (2006). Penilaian keseimbangan dengan skala Berg pada lansia di Kelompok lansia Puskesmas Tebet. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia : Jakarta. 15 November 2015
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2012). *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul 2011*. Bantul.
- Darmojo & Martono, (2007). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. FKUI: Jakarta
- Maryam, R. Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W., (2010). *Keperawatan Gerontik*, EGC, Jakarta.
- Riyadina, W., (2009). *Profil Cedera Akibat Jatuh, Kecelakaan Lalu Lintas dan Terluka Benda Tajam/Tumpul pada Masyarakat Indonesia*. Jur. Peny Tdk Mlr Indo, Vol.1.1.2009 : 1-11
- Setiati, S., & Laksmi, P.W, (2006). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi Ke Empat : Imobilisasi pada Usia Lanjut*, FKUI, Jakarta.
- Stanley, M., & Beare, P.G., (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik edisi 2*, EGC, Jakarta
- Stockslager, Jaime L dan Liz Schaeffer. (2008). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*, Edisi 2., Jakarta:EGC.



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta