



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KESEIMBANGAN LANSIA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**MAYA NOVITASARI**

**1810702028**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2021**



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KESEIMBANGAN LANSIA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**MAYA NOVITASARI**

**1810702028**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Maya Novitasari

NIM : 1810702028

Tanggal : 11 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksamaan dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 11 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Maya Novitasari)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maya Novitasari  
NIM : 1810702028  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

**“Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Lansia”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 11 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Maya Novitasari)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Maya Novitasari  
NIM : 1810702028  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Lansia

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg  
Ketua Penguji



Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc  
Penguji I



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis  
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr  
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 14 Juli 2021

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEIMBANGAN LANSIA

Maya Novitasari

## Abstrak

Lansia merupakan tahap lanjut yang ditandai dengan penurunan fungsi dan kemampuan tubuh baik fisik maupun psikologis. Kehidupan manusia akan selalu mengalami proses seiring berjalannya waktu. Aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi keseimbangan tubuh. Keseimbangan yang baik sangat bermanfaat bagi kelancaran aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi resiko jatuh. Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan lansia. Metode rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* versi *Short-Form* dan untuk mengukur keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale (BBS)*. Berdasarkan hasil data SPSS 20 dengan uji *Pearson* didapatkan nilai Sig.(2-tailed) yaitu  $p= 0,022$ . Kesimpulan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan lansia.

**Kata Kunci** : aktivitas fisik, lansia, keseimbangan

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BALANCE IN THE ELDERLY**

**Maya Novitasari**

## **Abstract**

Elderly is an advanced stage that distinguished by degradation of physical nor psychological function of the body. Human life will always experience a process over time. Physical activity is a factor that affects the balance of the body. Good balance is very beneficial for smooth physical activity and can reduce the risk of falling. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the balance of the elderly. The research design method used in this study used a cross-sectional study design. The measuring instrument used to measure physical activity is the Short-Form International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and to measure balance using the Berg Balance Scale (BBS). Based on the results of SPSS 20 data with the Pearson test, the value of Sig. (2-tailed) is obtained, namely  $p = 0.022$ . The conclusion is that there is a significant relationship between physical activity and the balance of the elderly.

**Keywords:** physical activity, elderly, balance

## **KATA PENGANTAR**

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Lansia”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku Kaprodi Diploma Tiga Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Bapak Eko Prabowo S.Fis, M.Fis selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat, serta saya ucapkan terima kasih kepada dosen dan staf Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga yang telah sabar mendidik saya hingga sekarang.

Disamping itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada orang tua penulis yakni Bapak dan Mamah yang selalu memberikan semangat dan yang tidak pernah putus berdoa untuk keberhasilan penulis. Terima kasih kepada mas Donny yang telah memberikan semangat dan doa pada penulis. Terima kasih My Sholeha selaku sahabat yang juga memberikan semangat dan doa untuk penulis. Terima kasih Okta selaku partner keluh kesah dan saling memberikan semangat. Terima kasih banyak untuk teman-teman seperjuangan Fisioterapi 2018 yang telah memberikan semangat dan selalu berjuang bersama.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. Akhir kata, penulis mengharapkan kritik dan saran guna melengkapi kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Jakarta, 21 Maret 2021

Penulis

Maya Novitasari



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penelitian .....	3
I.5 Manfaat Penulisan .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Lansia.....	5
II.2 Aktivitas Fisik.....	7
II.3 Keseimbangan.....	10
II.4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Lansia .....	14
II.5 Kerangka Berfikir .....	15
II.6 Kerangka Konsep.....	16
II.7 Hipotesa .....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
III.1 Desain Penelitian .....	17
III.2 Waktu dan Pengambilan Data .....	17
III.3 Populasi dan Sampel.....	18
III.4 Variabel Penelitian.....	19
III.5 Instrumen Penelitian .....	22
III.6 Prosedur Penelitian .....	23
III.7 Pengolahan dan Analisis Data Penelitian .....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	25
IV.1 Analisa Univariat .....	25
IV.2 Karakteristik Variabel Penelitian.....	26
IV.3 Analisa Bivariat .....	27
BAB V PEMBAHASAN .....	30
V.1 Kondisi Subjek Penelitian.....	30

V.2 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Lansia .....	31
V.3 Keterbatasan Penelitian .....	32
BAB VI PENUTUP .....	33
VI.1 Kesimpulan .....	33
VI.2 Saran .....	33
DAFTAR PUSTAKA .....	34
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Variabel Independen .....	19
Tabel 2 Variabel Dependen.....	20
Tabel 3 Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia, Jenis kelamin dan Pekerjaan....	25
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Berdasarkan IPAQ .....	26
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Keseimbangan Responden Berdasarkan BBS .....	27
Tabel 6 Uji Normalitas.....	28
Tabel 7 Uji Hipotesis .....	28

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Berfikir.....	15
Skema 2 Kerangka Konsep .....	16
Skema 3 Desain Penelitian.....	17

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Data Pemeriksaan
- Lampiran 5 Hasil Data SPSS
- Lampiran 6 Kuesioner IPAQ dan BBS
- Lampiran 7 Dokumentasi
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin