



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA KOMUNITAS
LANSIA WANITA DI DAHLIA SENJA LIMO**

KARYA TULIS ILMIAH

MUHAMAD DWI YUDHA SATYA

2010702029

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2023**



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA KOMUNITAS
LANSIA WANITA DI DAHLIA SENJA LIMO**

KARYA TULIS ILMIAH

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

MUHAMAD DWI YUDHA SATYA

2010702029

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Muhamad Dwi Yudha Satya

NRP : 201.0702.029

Tanggal :

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

Jakarta, 2023

Yang Menyatakan



(Muhamad Dwi Yudha Satya)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Dwi Yudha Satya
NRP : 201.0702.029
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA WANITA DI KOMUNITAS DAHLIA SENJA LIMO DEPOK.**

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 Tugas Akhir 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 : 2023

Yang menyatakan,



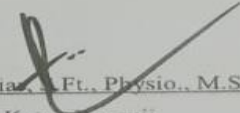
(Muhamad Dwi Yudha Satya)

PENGESAHAN

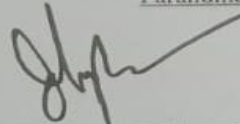
Karya tulis ilmiah diajukan oleh:

Nama : Muhamad Dwi Yudha Satya
NRP : 201.0702.029
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan Dinamis pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja, Limo Depok.


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


Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO

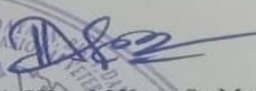
Ketua Penguji


Rabia, S.Ft., M.Biomed.


Penguji 1


Eko Prabowo, S.Fis., M.Fis., AIFO

Penguji 2 (Pembimbing)


Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO

Ka.Prodi

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Ujian: 06 Juni 2023



HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA WANITA DI KOMUNITAS DAHLIA SENJA, LIMO

Muhamad Dwi Yudha Satya

Abstrak

Latar Belakang: Pada usia lanjut aktivitas fisik lansia mengalami penurunan, ini menyebabkan penurunan keseimbangan dinamis pada lansia. Keseimbangan dinamis yang terganggu dapat meningkatkan tingkat resiko jatuh pada lansia. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan dinamis pada lansia wanita di komunitas dahlia senja limo depok. **Desain:** Desain penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* dengan metode pengukuran menggunakan *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Timed Up and Go Test (TUG)* untuk mengukur tingkat keseimbangan dinamis. Sampel pada penelitian ini ialah lansia pada Komunitas Lansia Dahlia Senja Limo Depok yang berjumlah 40 sampel. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil uji *Spearman's rho* diketahui nilai $p : 0,026$ dimana $p < 0,05$ dan diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,351. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang bermakna antara aktivitas fisik dengan keseimbangan dinamis pada lansia wanita di komunitas dahlia senja.

Kata kunci: aktivitas fisik, Keseimbangan dinamis , Lansia.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND DYNAMIC BALANCE IN THE ELDERLY WOMEN IN THE DAHLIA SENJA COMMUNITY, LIMO

Muhamad Dwi Yudha Satya

Abstract

Background: In old age, the physical activity of the elderly decreases, this causes a decrease in dynamic balance in the elderly. Disturbed dynamic balance can increase the level of risk of falling in the elderly. **Purpose:** The aim of this study was to determine the relationship between physical activity and dynamic balance in elderly women in the Dahlia Senja Limo Community, Depok. **Purpose:** The aim of this study was to determine the relationship between physical activity and dynamic balance in elderly women in the Dahlia Senja Limo Community, Depok. **Design:** The design of this study used a cross-sectional method with measurement methods using the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) to measure physical activity levels and the Timed Up and Go Test (TUG) to measure dynamic balance levels. The sample in this study were the elderly in the Dahlia Senja Limo Depok Elderly Community, totaling 40 samples. **Research Results:** Based on the results of the Spearman's rho test, it is known that the value of $p: 0.026$ where $p < 0.05$ and it is known that the correlation coefficient is 0.351. The results of this analysis show that there is a significant positive correlation between physical activity and dynamic balance in elderly women in the Dahlia Senja Community.

Keywords: physical activity, dynamic balance,.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Memungkinkan penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Wanita Komunitas Dahlia Senja, Limo” Shalawat serta salam kita junjungkan kepada Nabi Muhammad SAW. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO selaku kepala jurusan Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.
2. Ibu Rena Mailani, S.FT, M. Biomed, AIFO selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.
3. Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah.
4. Seluruh pengurus Komunitas Dahlia Senja, Limo yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.
5. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung saya dan mendoakan saya hingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Serta dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah, serta seluruh dosen dan staff program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, telah mengajarkan saya selama ini dan membimbing saya.

Sebelumnya saya sangat menyadari dengan adanya banyak kekurangan dalam tulisan pada Karya Tulis Ilmiah ini. Saya sangat menghargai dengan adanya kritik dan saran yang bisa berguna untuk melengkap Karya Tulis Ilmiah ini. Saya berharap Karya Tulis Ilmiah ini bisa sangat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta,05 Mei 2023



M.Dwi Yudha Satya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	X
DAFTAR SKEMA.....	XII
DAFTAR LAMPIRAN.....	
Bab I Pendahuluan	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
I.1. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
I.2. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
I.3. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I.4. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Bab II Tinjauan Pustaka	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
II. 1. Definisi Lansia	Error! Bookmark not defined.
II. 2. Definisi Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
II. 3. Faktor - Faktor Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
II. 4. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
II. 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
II. 6. Tipe – Tipe Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
II. 7. Manfaat Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
II. 8. <i>International Physical Activity Questionnaire Short Form (Ipaq-Sf)</i> ..	Error! Bookmark not defined.
II. 9. Aktivitas Fisik Pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
II. 10. Definisi Keseimbangan	Error! Bookmark not defined.
II. 11. Faktor – Faktor Keseimbangan Dinamis....	Error! Bookmark not defined.
II. 12. Komponen Yang Mempengaruhi Keseimbangan Dinamis	Error! Bookmark not defined.
II. 13. Timed Up And Go Test (Tug).....	Error! Bookmark not defined.
II. 14. Keseimbangan Dinamis Pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
II. 15. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keseimbangan Dinamis ...	Error! Bookmark not defined.
II. 16. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Bab III Metode Penelitian.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
III.1. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
III.2. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
III.3. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.

III.4.	<i>Design</i> Penelitian	Error! Bookmark not defined.
III.5.	Populasi Dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
III.6.	Lokasi Dan Waktu Penelitia	Error! Bookmark not defined.
III.7.	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
III.8.	Metode Penelitian Data	Error! Bookmark not defined.
III.9.	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
III.10.	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.

Bab IV Hasil Dan Pembahasan..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

IV.1.	Hasil	Error! Bookmark not defined.
IV.2.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
IV.3.	Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

Bab V **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

V.1.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
V.2.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.

Daftar Pustaka..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

Lampiran **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

DAFTAR TABEL

- Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia . **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Berdasarkan IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis Responden Berdasarkan TUG (Timed Up And Go)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4 Uji Hipotesis**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5 International Physical Activity Quesoner-Short Form (IPAQ-SF)....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6 Timed Up And Go Test**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Skema 2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
Skema 3 Design Penelitian	Error! Bookmark not defined.