



**GAMBARAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI  
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**

**SKRIPSI**

**MUHAMMAD SYUKRAN HAYDAR**

**2110715010**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA**

**2025**



**GAMBARAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI  
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan**

**MUHAMMAD SYUKRAN HAYDAR**

**2110715010**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Muhammad Syukran Haydar

NIM : 2110715010

Tanggal : 24 Desember 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Desember 2024

Yang Menyatakan,



(Muhammad Syukran Haydar)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Muhammad Syukran Haydar  
NIM : 2110715010  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada  
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non  
eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:  
**“Gambaran Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna  
Werdha Budi Mulia 3”**

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 skripsi 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: 24 Desember 2024

Yang menyatakan,



Muhammad Syukran Haydar

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Muhammad Syukran Haydar  
NIM : 2110715010  
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana  
Judul : Gambaran Keseimbangan Dinamis Pada Lansia DI  
Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed.

Ketua Penguji



Heri Widiyono, S.Pd., M. Si AIFO.

Penguji



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

DEKAN  
Fakultas Ilmu Kesehatan



Andy Sirada, S.S.T., M.Fis., AIFO.

Penguji II



Rabia, S.Ft., M.Biomed

Koordinator Prodi Fisioterapi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal ujian: 24 Desember 2024

# GAMBARAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Muhammad Syukran Haydar

## Abstrak

**Latar Belakang:** Lanjut usia (Lansia) sering mengalami penurunan keseimbangan dinamis akibat perubahan fisiologis, yang meningkatkan risiko jatuh. Penelitian menyebutkan sekitar 30% individu berusia di atas 65 tahun mengalami jatuh setiap tahunnya, dengan angka kejadian yang lebih tinggi pada usia di atas 75 tahun. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keseimbangan dinamis lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 berdasarkan usia, jenis kelamin, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). **Metode Penelitian:** Studi ini dilaksanakan pada Oktober 2024 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 70 lansia yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran keseimbangan dinamis dilakukan menggunakan *Time Up and Go Test* (TUGT). **Hasil Penelitian:** Mayoritas lansia (40%) berada dalam kategori "baik." Masalah keseimbangan lebih dominan pada kelompok usia 75–90 tahun (21,4%). Lansia perempuan menunjukkan keseimbangan lebih baik dibandingkan laki-laki, dengan 28,5% berada dalam kategori "baik." Lansia dengan obesitas lebih sering mengalami masalah keseimbangan dibandingkan mereka dengan IMT normal. **Kesimpulan:** Lansia di panti sosial ini umumnya memiliki tingkat keseimbangan dinamis yang bervariasi, dengan sebagian besar berada pada kategori "baik". Faktor usia, jenis kelamin, dan IMT ditemukan berpengaruh terhadap hasil dari keseimbangan dinamis.

**Kata Kunci:** lanjut usia, keseimbangan dinamis, *Time Up and Go Test*

# THE OVERVIEW OF DYNAMIC BALANCE IN THE ELDERLY AT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Muhammad Syukran Haydar

## Abstract

**Background:** Elderly individuals often experience a decline in dynamic balance due to physiological changes, increasing the risk of falls. Studies indicate that about 30% of individuals over 65 years old fall each year, with a higher incidence in those over 75. **Research purpose:** This study aims to analyze the dynamic balance of elderly residents at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 based on age, gender, and Body Mass Index (BMI). **Research Methods:** Conducted in October 2024 at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3, this quantitative descriptive study used a cross-sectional approach, involving 70 elderly participants selected based on inclusion and exclusion criteria. Dynamic balance was measured using the Timed Up and Go Test (TUGT). **Research Results:** The majority (40%) had "good" balance. Balance problems were more prevalent in the 75–90 age group (21.4%). Female participants showed better balance than males, with 28.5% categorized as "good". Elderly individuals with obesity experienced more balance issues than those with a normal BMI. **Conclusion:** The elderly at this social institution generally showed varied dynamic balance levels, with most classified as "good." Age, gender, and BMI were found to influence dynamic balance outcomes.

**Keywords:** elderly, dynamic balance, Time Up and Go Test

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya , skripsi yang berjudul “Gambaran Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Pansti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3” ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi tugas akhir dan untuk menambah wawasan mengenai tingkat keseimbangan dinamis pada lansia.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan di masa mendatang . Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Terima kasih kepada kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa kepada penulis selama ini sampai dapat terselesaikannya skripsi ini, dan Ibu Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga untuk teman-teman kelompok skripsi Vivi, Araika, dan Bagas karena sudah memberikan dukungan serta saran yang bermanfaat untuk penyusunan skripsi ini. Terakhir terima kasih kepada teman-teman seangkatan dan teman sekolah Tiza, Naufal, Anita, Aji, Tyas, Winli, Florent, Kichan, Arya, dan Dito. untuk dukungan dan doanya selama ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya bagi mahasiswa dan pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, 24 Desember 2024

Penulis

Muhammad Syukran Haydar



## 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 GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.2 Kerangka Teori .....	23
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu .....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
III.1 Kerangka Konsep.....	33
III.2 Definisi Operasional .....	33
III.3 Desain Penelitian .....	34
III.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
III.6 Instrumen Penelitian .....	35
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	36
III.8 Analisis Data.....	37
III.9 Etika Penelitian.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Keseimbangan Dinamis .....	39
IV.2 Pembahasan .....	46
IV.3 Keterbatasan Penelitian .....	49
BAB V PENUTUP.....	51
V.1 Kesimpulan .....	51
V.2 Saran .....	51

DAFTAR PUSTAKA .....	53
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tabel Penelitian Terdahulu .....	24
Tabel 2	Definisi Operasional Keseimbangan Dinamis .....	33
Tabel 3	Karakteristik Umum Responden Penelitian .....	40
Tabel 4	Distribusi Timed Up and Go Test.....	42
Tabel 5	Distribusi Timed Up and Go Test Berdasarkan Usia .....	43
Tabel 6	Distribusi Timed Up and Go Test Berdasarkan Jenis Kelamin .....	44
Tabel 7	Distribusi Timed Up and Go Test Berdasarkan IMT .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Time Up and Go Test.....	22
----------	--------------------------	----

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	23
Skema 2	Kerangka Konsep.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 2 Surat Perizinan dari Dinas Sosial DKI Jakarta
- Lampiran 3 *Timeline* Penelitian
- Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 5 Formulir *Informed Consent*
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Olah Data SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 *Ethical Clearence*
- Lampiran 10 Kartu Monitoring
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 12 Uji Turnitin