



**ANALISIS HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN
TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANJUT
USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**

SKRIPSI

CORNELIA ERLINDA KERON

2210715004

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**



**ANALISIS HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN
TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANJUT
USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**

SKRIPSI

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

CORNELIA ERLINDA KERON

2210715004

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Cornelia Erlinda Keron

NIM : 2210715004

Tanggal : 09 Januari 2026

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

Jakarta, 09 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Cornelia Erlinda Keron)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

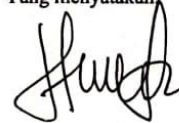
Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cornelia Erlinda Keron
NIM : 2210715004
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 karya ilmiah saya yang berjudul : **“Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Harian Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia 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 mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 09 Januari 2026

Yang menyatakan,



Cornelia Erlinda Keron

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Cornelia Erlinda Keron
NIM : 2210715004
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Harian Terhadap
Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia 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.

Jakarta, 09 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Purnamadyawati, S.ST.Pt., S.Pd., M.Fis., Fit
NIP. 196502262025212002

Penguji II

Sri Gertda Fahriana Fahrudin, S. Ft., M. Fis
NIP. 199204302024062001

Penguji III

Andi Siradin, SST.PT., M.Fis., AIFO
NIP. 198807142022031003

Mengetahui



Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Dr. H. Harnaningrum Harnaningrum Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 1972042191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rahia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

ANALISIS HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Cornelia Erlinda Keron

Abstrak

Lanjut usia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang berdampak pada penurunan kemampuan fungsional, termasuk Aktivitas fisik dan keseimbangan dinamis. Penurunan kedua aspek tersebut dapat meningkatkan risiko jatuh, khususnya pada lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Aktivitas fisik harian dengan keseimbangan dinamis pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (*Cross-sectional*). Sampel penelitian berjumlah 50 lansia yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Aktivitas fisik harian diukur menggunakan *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE), sedangkan keseimbangan dinamis dinilai menggunakan *Timed Up and Go Test* (TUGT). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan *mean* skor PASE sebesar $75,19 \pm 45,16$ dan *mean* waktu TUGT sebesar $17,83 \pm 8,29$ detik. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik harian dan keseimbangan dinamis ($r = -0,300$; $p = 0,034$). Semakin tinggi Aktivitas fisik harian, semakin baik keseimbangan dinamis lansia.

Kata kunci: Aktivitas Fisik Harian, Keseimbangan Dinamis, Lansia, PASE, TUGT

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DAILY PHYSICAL ACTIVITY AND DYNAMIC BALANCE AMONG OLDER ADULTS AT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Cornelia Erlinda Keron

Abstract

Older adults experience physiological changes that contribute to a decline in functional abilities, including physical activity levels and dynamic balance. Decreases in these aspects may increase the risk of falls, particularly among older adults living in social care institutions. This study aimed to analyze the relationship between daily physical activity and dynamic balance among older adults at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3. This study employed an analytic observational design with a Cross-sectional approach. A total of 50 older adults were recruited based on predefined inclusion and exclusion criteria. Daily physical activity was assessed using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE), while dynamic balance was measured using the Timed Up and Go Test (TUGT). Data were analyzed using Spearman's rho correlation test. The results showed a Mean PASE score of 75.19 ± 45.16 and a Mean TUGT time of 17.83 ± 8.29 seconds. Correlation analysis revealed a significant relationship between daily physical activity and dynamic balance ($r = -0.300$; $p = 0.034$). Higher levels of daily physical activity were associated with better dynamic balance performance.

Keywords: Daily Physical Activity, Dynamic Balance, Older Adults, PASE, TUGT

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala Karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam skripsi ini adalah “Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Harian terhadap keseimbangan Dinamis pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3”.

Skripsi ini diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan kemampuan penulis. Namun, berkat doa, bimbingan, arahan, masukan dan saran serta motivasi dari berbagai pihak sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Bapak Andy Sirada, SST.FT.,M.Fis.,AIFO selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran dan masukan yang sangat bermanfaat.
2. Kepada Bapak Yohanes Brekhmans Noeng dan Ibu Germana Dua’ Ketik selaku kedua orang tua penulis serta saudara Karolinus Alexander dan Cristian Agung Antony Noeng selaku Saudara Kandung penulis dan seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa.
3. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu namun turut memberikan doa, dukungan, masukan, saran, kritik dan semangat kepada penulis selama pengerjaan skripsi ini

Jakarta, 09 Januari 2026

Penulis

Cornelia Erlinda Keron

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1 Landasan Teori	5
II.2 Kerangka Teori.....	34
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	35
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 38
III.1.Kerangka Konsep	38
III.2.Hipotesis Penelitian.....	39
III.3.Definisi Operasional	39
III.3.Rancangan Penelitian	40
III.4.Populasi dan Sampel Penelitian	41
III.5. Tempat dan Durasi Penelitian	42
III.6. Instrumen Penelitian.....	43
III.7. Metode Pengumpulan Data	44
III.8. Analisis Data	46
III.9. Etika Penelitian	47
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 38
IV.1 Hasil Penelitian	38
IV.1.2 Karakteristik Responden.....	38
IV.2 Uji Normalitas.....	44
IV.3 Uji Korelasi.....	45
IV.4 Pembahasan.....	45
IV.5 Kelebihan Penelitian	53
IV.6 Keterbatasan Penelitian.....	53

BAB V PENUTUP.....	38
V.1 Kesimpulan	38
V.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori PASE.....	21
Tabel 2	Interpretasi TUG	31
Tabel 3	Penelitian Terdahulu	35
Tabel 4	Definisi Operational	39
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	39
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit.....	40
Tabel 9	Distribusi Aktivitas Fisik Harian dengan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir dan Riwayat Penyakit	40
Tabel 10	Distribusi Keseimbangan Dinamis dengan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir dan Riwayat Penyakit	42
Tabel 11	Statistik Deskriptif Skor PASE dan TUGT.....	43
Tabel 12	Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	44
Tabel 13	Hasil uji korelasi <i>Spearman's rho</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Skoring nilai PASE	22
Gambar 2	Konversi frekuensi Aktivitas per hari ke jam per hari	23
Gambar 3	<i>Time Up and Go Test</i> (TUGT)	32
Gambar 4	Kerangka Teori Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Harian terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3	34
Gambar 5	Kerangka Konsep Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Harian terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Monitoring
Lampiran 2	Surat Keterangan Persetujuan Etik
Lampiran 3	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan
Lampiran 4	<i>Informed consent</i>
Lampiran 5	<i>Formulir Pemeriksaan Sample</i>
Lampiran 6	Kuesioner PASE INA
Lampiran 7	Pengukuran <i>Time Up and Go Test</i>
Lampiran 8	Olah Data SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Uji Turnitin