



**GAMBARAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL TUNGKAI  
BAWAH PADA LANSIA MENGGUNAKAN *FIVE TIMES SIT  
TO STAND TEST* (FTSST) DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA BUDI MULIA 3**

**SKRIPSI**

**SALSABILAH ARDA MEVITA**

**2210715036**

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



**GAMBARAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL TUNGKAI  
BAWAH PADA LANSIA MENGGUNAKAN *FIVE TIMES SIT  
TO STAND TEST* (FTSST) DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA BUDI MULIA 3**

**SKRIPSI**

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

**SALSABILAH ARDA MEVITA**

**2210715036**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Salsabilah Arda Mevita

NIM : 2210715036

Tanggal : 13 Januari 2026

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

Jakarta, 13 Januari 2026

Yang menyatakan,



Salsabilah Arda Mevita

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Salsabilah Arda Mevita  
NIM : 2210715036  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Sarjana Fisioterapi

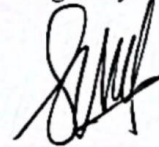
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Gambaran Kemampuan Fungsional Tungkai Bawah pada Lansia menggunakan *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST) 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: 13 Januari 2026

Yang menyatakan,



Salsabilah Arda Mevita

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah/Skripsi/Karya Ilmiah Akhir Ners/Tesis diajukan oleh:

Nama : Salsabilah Arda Mevita  
NIM : 2210715036  
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana  
Judul : Gambaran Kemampuan Fungsional Tungkai Bawah pada Lansia Menggunakan *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST) 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, 13 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Purnamadyawati, SSt.Ft, SKM, M.Fis  
NIP. 196502262025212002

Penguji II

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

Penguji III

Andy Sirada, SST, FT, M.Fis, AIFO  
NIP. 198807142022031003

Mengetahui

Rektor FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. H. Binsar Haminan Sitorus, S.T., M.T  
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi  
Fisioterapi Program Sarjana

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

# **GAMBARAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL TUNGKAI BAWAH PADA LANSIA MENGGUNAKAN *FIVE TIMES SIT TO STAND TEST* (FTSST) DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**

**Salsabilah Arda Mevita**

## **Abstrak**

**Latar Belakang:** Lanjut usia merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, terutama kekuatan otot tungkai bawah yang berperan penting dalam menjaga stabilitas postur, mobilitas, serta pencegahan risiko jatuh. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia yang mencapai 12,00% pada tahun 2024 menuntut perhatian terhadap kondisi fungsional mereka, khususnya lansia yang tinggal di panti sosial dengan tingkat aktivitas fisik rendah. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kemampuan fungsional tungkai bawah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 serta mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat pekerjaan, dan aktivitas fisik. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*) yang melibatkan 81 responden melalui teknik total sampling. Kemampuan fungsional tungkai bawah diukur menggunakan *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 72,8% lansia memiliki kemampuan fungsional tungkai bawah kategori rendah, 17,3% kategori menurun, dan 9,9% kategori baik. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, riwayat pekerjaan, serta aktivitas fisik yang tergolong inaktif. **Kesimpulan:** Kemampuan fungsional tungkai bawah lansia di panti sosial ini sebagian besar masih rendah, sehingga diperlukan intervensi berupa latihan penguatan tungkai bawah dan peningkatan aktivitas fisik teratur untuk mendukung kemandirian dan menurunkan risiko jatuh.

**Kata Kunci:** *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST); Kemampuan Fungsional; Lanjut Usia; Tungkai Bawah.

# THE OVERVIEW OF LOWER LIMB FUNCTIONAL ABILITY IN THE ELDERLY USING THE *FIVE TIMES SIT TO STAND TEST* (FTSST) AT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Salsabilah Arda Mevita

## Abstract

**Background:** Older adults are a population vulnerable to declines in physical function, particularly lower limb muscle strength, which plays a crucial role in maintaining postural stability, mobility, and preventing fall risk. The increasing proportion of older adults in Indonesia, reaching 12.00% in 2024, highlights the need for greater attention to their functional condition, especially among those living in social care facilities with low levels of physical activity. **Objective:** This study aimed to describe the lower limb functional ability of older adults at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 and to characterize respondents based on age, sex, occupational history, and physical activity. **Methods:** This study employed a quantitative descriptive design with a *cross-sectional* approach involving 81 respondents selected through total sampling. Lower limb functional ability was assessed using the *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST). **Results:** The results showed that 72.8% of older adults had low lower limb functional ability, 17.3% were in the declining category, and 9.9% were classified as having good functional ability. This condition was influenced by age, sex, occupational history, and predominantly inactive physical activity levels. **Conclusion:** Lower limb functional ability among older adults in this social care facility remains largely low, indicating the need for interventions such as lower limb strengthening exercises and regular physical activity to support functional independence and reduce fall risk.

**Keywords:** *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST); Functional Ability; Elderly; Lower Limb.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul “Gambaran Kemampuan Fungsional Tungkai Bawah pada Lansia menggunakan *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST) di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3” tepat pada waktunya. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Dalam proses penyusunannya, penulis mendapat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rabia, S.Ft., M.Biomed., selaku Koordinator Program Studi Fisioterapi.
2. Andy Sirada, SST.FT., M.Fis., AIFO., selaku Dosen Pembimbing.
3. Seluruh dosen Program Studi Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.
4. Orang tua dan keluarga atas doa dan dukungan.
5. Rekan-rekan mahasiswa yang telah membantu dalam proses dan penyusunan penelitian serta sahabat-sahabat penulis: Abidah, Alyaa, Hadidjah, dan Dewi atas motivasi dan kebersamaan.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih belum sempurna; oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya ini memberikan manfaat bagi pembaca dan mendukung pengembangan ilmu fisioterapi.

Jakarta, 13 Januari 2026

Penulis



Salsabilah Arda Mevita

## DAFTAR ISI

|                                                        |      |
|--------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                     | i    |
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....                          | ii   |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....         | iii  |
| ABSTRAK .....                                          | v    |
| ABSTRACT.....                                          | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                                   | vii  |
| DAFTAR ISI.....                                        | viii |
| DAFTAR TABEL.....                                      | x    |
| DAFTAR SKEMA.....                                      | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                   | xii  |
| <br>                                                   |      |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                 | 1    |
| I.1 Latar Belakang.....                                | 1    |
| I.2 Rumusan Masalah.....                               | 2    |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                            | 3    |
| I.4 Manfaat Penelitian .....                           | 3    |
| <br>                                                   |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                           | 4    |
| II.1 Lanjut Usia.....                                  | 4    |
| II.2 Kemampuan Fungsional Tungkai Bawah .....          | 7    |
| II.3 <i>Five Times Sit to Stand Test</i> (FTSST) ..... | 14   |
| II.4 Peran Fisioterapi pada Lanjut Usia.....           | 18   |
| II.5 Kerangka Teori.....                               | 21   |
| II.6 Tabel Penelitian Terdahulu .....                  | 22   |
| <br>                                                   |      |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                         | 29   |
| III.1 Kerangka Konsep.....                             | 29   |
| III.2 Definisi Operasional .....                       | 30   |
| III.3 Desain Penelitian .....                          | 32   |
| III.4 Populasi dan Sampel.....                         | 32   |
| III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                | 33   |
| III.6 Instrumen Penelitian .....                       | 34   |
| III.7 Metode Pengumpulan Data.....                     | 36   |
| III.8 Analisis Data Statistik.....                     | 37   |
| III.9 Etika Penelitian.....                            | 38   |
| <br>                                                   |      |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                      | 39   |
| IV.1 Hasil .....                                       | 39   |
| IV.2 Pembahasan.....                                   | 49   |
| IV.3 Kekuatan Penelitian .....                         | 54   |
| IV.4 Keterbatasan Penelitian.....                      | 55   |
| <br>                                                   |      |
| BAB V PENUTUP.....                                     | 56   |
| V.1 Kesimpulan .....                                   | 56   |
| V.2 Saran.....                                         | 56   |

|                      |    |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 58 |
| RIWAYAT HIDUP        |    |
| LAMPIRAN             |    |

## DAFTAR TABEL

|          |                                                                                              |    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1  | Penelitian Terdahulu .....                                                                   | 22 |
| Tabel 2  | Definisi Operasional .....                                                                   | 30 |
| Tabel 3  | Analisis Data Statistik.....                                                                 | 37 |
| Tabel 4  | Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kelompok Usia.....                                | 40 |
| Tabel 5  | Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....                               | 40 |
| Tabel 6  | Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan Terdahulu.....                          | 41 |
| Tabel 7  | Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik .....                             | 41 |
| Tabel 8  | Distribusi FTSST berdasarkan Kategori Kemampuan Fungsional<br>Tungkai Bawah.....             | 42 |
| Tabel 9  | Distribusi FTSST Kemampuan Fungsional Tungkai Bawah<br>Berdasarkan Kelompok Usia .....       | 43 |
| Tabel 10 | Distribusi FTSST Kemampuan Fungsional Tungkai Bawah<br>Berdasarkan Jenis Kelamin.....        | 45 |
| Tabel 11 | Distribusi FTSST Kemampuan Fungsional Tungkai Bawah<br>Berdasarkan Pekerjaan Terdahulu ..... | 46 |
| Tabel 12 | Distribusi FTSST Kemampuan Fungsional Tungkai Bawah<br>Berdasarkan Aktivitas Fisik.....      | 48 |

## DAFTAR SKEMA

|         |                           |    |
|---------|---------------------------|----|
| Skema 1 | Kerangka Teori.....       | 21 |
| Skema 2 | Kerangka Konseptual ..... | 29 |
| Skema 3 | Desain Penelitian.....    | 32 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Formulir *Informed Consent*
- Lampiran 2 Surat Persetujuan *Etichal Clearance*
- Lampiran 3 Kuisisioner *Mini Mental Status Examination* (MMSE)
- Lampiran 4 Kuisisioner *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE) - Indonesia
- Lampiran 5 Analisis Data SPSS
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 Kartu Monitoring
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Uji Turnitin