



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SHOLAT DENGAN *ENDURANCE*
LOWER LIMB PADA LANSIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
BUDI MULIA 3**

KARYA TULIS ILMIAH

**ADITIA PRATAMA NUR FADHILA
1910702017**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SHOLAT DENGAN *ENDURANCE*
LOWER LIMB PADA LANSIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
BUDI MULIA 3**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar ahli madya
kesehatan**

ADITIA PRATAMA NUR FADHILA

1910702017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aditia Pratama Nur Fadhila

NIM : 1910702017

Tanggal : 16 Juni 2022

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

Jakarta, 16 Juni 2022

Yang Menyatakan,



(Aditia Pratama Nur Fadhila)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMISI**

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

Nama : Aditia Pratama Nur Fadhila
NIM : 1910702017
Fakultas : 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 ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Antara Aktivitas Sholat Dengan *Endurance Lower Limb* pada Lansia 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 KTI 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 : 16 Juni 2022

Yang Menyatakan,



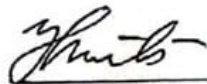
(Aditia Pratama Nur Fadhila)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Aditia Pratama Nur Fadhila
NIM : 1910702017
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul : Hubungan Antara Sholat dengan *Endurance Lower Limb*
pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Mulia 3

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.



Heri Wibisono., M.Si., AIFO

Ketua Penguji



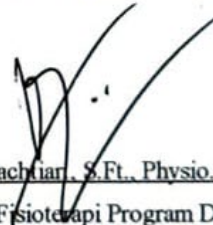
Dr. drg. Wahyu Sulistiadi., MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

Penguji II (Pembimbing)



Farahdina Bachriani., S.Pt., Physio., M.Sc., AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 17 Mei 2022

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SHOLAT DENGAN *ENDURANCE LOWER LIMB* PADA LANSIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Aditia Pratama

Abstrak

Lanjut usia (lansia) merupakan salah satu bagian dari proses kehidupan yang sering diidentifikasi dengan menurunnya kemampuan fungsional tubuh. Salah satu perubahan yang terjadi lansia adalah penurunan massa otot. Perubahan massa otot ini terjadi secara progresif yang dimulai sejak umur 40 tahun. Salah satu otot yang akan mengalami penurunan secara signifikan adalah otot tungkai bawah. Penurunan fungsional otot ini akan menghambat suatu aktivitas yang dilakukan sehari – hari. Aktivitas yang sering dilakukan adalah ibadah, untuk seluruh umat muslim sholat merupakan ibadah yang wajib dilaksanakan. Maka dari itu shalat adalah bagian yang penting dalam hidup manusia karena bisa menjadi pedoman hidup muslim dan muslimah dan juga shalat berupa aktivitas fisik yang apabila dilakukan baik untuk tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara aktivitas sholat dengan *endurance lower limb* pada lansia. Metode penelitian yang dilakukan menggunakan metode *cross sectional study*. Parameter yang digunakan untuk mengukur daya tahan pada tungkai bawah menggunakan *sit to stand* (STS). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk menguji analisis hubungan adalah didapatkan pada sholat dengan nilai $p= 0,79$, dan *Sit To stand test* (STS) bernilai $p= 0,79$, maka H_0 ditolak Hasil data yang didapat dengan Sholat bernilai $p= 1$, dan STS bernilai $p= 0,366$, maka dari itu diketahui bahwa r ini bernilai positif menandakan hubungan yang searah antar variabel. Kesimpulan dari hasil uji analisis ini yaitu aktivitas Sholat tidak memiliki hubungan dengan *Endurance Lower limb*.

Kata Kunci : Lansia, Daya Tahan Otot, Otot Tungkai Bawah, Shalat

THE RELATIONSHIP BETWEEN PRAYER AND ENDURANCE LOWER LIMB IN THE ELDERLY SOCIAL HOME TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Aditia Pratama

Abstract

The elderly is a continuation of the life process that is marked by a diminution of the body capability. One of the changes that is taking place among seniors is a decrease muscle mass which occurs in the elderly, often called muscle atrophy or has reduction of body mass. The change of muscle mass begins gradually from 40 years old. One of the muscles which will decrease significantly is the muscles of the lower limb. Therefore, prayer is an significant part in human life because. it can be a way of life for Muslim and Muslim women and also prayer in the form of physical activity which if done is good for the body. This decrease in muscle function will inhibit an activity that is carried out daily. Activities that are often carried out are worship, for Muslims prayer is a worship that must be carried out. This study was aimed at determining the relationship between prayer and lower limb endurance in the elderly. Parameters used to measure endurance in the lower extremities is sit to stand (STS). According to the results of the search performed to check the analysis of the relation., it was obtained in prayer with a value of $p = 0.79$, and the Sit To stand test (STS) with a value of $p = 0.79$, then h_0 was rejected. The results of the data obtained with prayer had a value of $p = 1$, and STS has a value of $p = 0.366$, therefore it is known that this r has a positive value indicating a unidirectional relationship between variables. The conclusion of the results of this analysis is that prayer has no relation to the lower extremity of endurance.

Keywords: Elderly, Muscle Endurance, Lower Limb Muscle, Prayer

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini berhasil diselesaikan dengan baik. Judul yang dipilih dalam Karya Tulis Ilmiah ini ialah **“Hubungan Antara Aktivitas Sholat Lima Waktu Dengan *Endurance Lower Limb* Pada Lansia Tresna Werdha Budi Mulia 3”** dalam kurun waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dibuat sebagai salah satu kriteria untuk membuat penelitian karya tulis ilmiah akhir Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dan memberikan masukan serta bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Pada kesempatan ini penulis juga memberikan rasa terimakasih kepada orang tua dan teman-teman prodi Angkatan 2019 karena telah memberikan motivasi, dorongan mental, dan juga doa kepada penulis. Dan penulis juga berterimakasih kepada Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio., M.Sc., AIFO selaku Kepala Program Studi Program Diploma Tiga Prodi Fisioterapi serta Ibu Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed, AIFO dan Pak Heri Wibisono, M.Si., AIFO, selaku penguji seluruh dosen. Tidak lupa juga terimakasih kepada sannu dan tasya yang telah berjuang Bersama penulis dalam suka maupun duka. Terimakasih yang terakhir penulis sampaikan kepada seluruh lansia panti sosial tresna werdha budi mulia 3 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian kami.

Penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan pihak-pihak lainnya. Akhir kata, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran guna melengkapi kekurangan yang ada pada penulisan karya tulis ilmiah ini.

Jakarta, 08 Mei 2022

Penulis

Aditia Pratama

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penulisan.....	3
I.4 Manfaat Penulisan.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.2 Kerangka Teori.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
III.1 Kerangka Konsep.....	20
III.2 Definisi Operasional	21
III.3 Metode Penelitian	24
III.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
III.5 Instrumen Penelitian	26
III.6 Metode Pengumpulan Data.....	26
III.7 Uji Validitas & Reabilitas.....	29
III.9 Etika Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
IV.1 Hasil Penelitian.....	32
IV.2 Pembahasan	37
BAB V PENUTUP.....	42
V.1 Kesimpulan	42
V.2 Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	44
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel Dependen.....	18
Tabel 2	Variabel Independen	20
Tabel 3	Karakteristik Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia..	29
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Lansia Melakukan Ibadah Sholat	29
Tabel 5	Distribusi Frekuensi <i>Endurance Lower Limb</i> Pada Lansia.....	20
Tabel 6	Uji Normalitas.....	31
Tabel 7	Hasil Uji Analisis Hubungan Sholat Dengan <i>Endurance Lower Limb Sit To Stand</i> (Sts).....	31

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Berpikir	16
Skema 2	Kerangka Konsep	17

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Otot Tungkai	8
Gambar 2	<i>Sit To Stand</i>	9
Gambar 3	Gerakan Awal Shilat Diawali Berdiri Tegak Dan Membaca Niat.....	11
Gambar 4	Mengangkat Kedua Tangan Sejajar Dengan Batas Telinga.....	11
Gambar 5	Gerakan Membungkuk Dengan Punggung Dan Kepala Lurus.....	12
Gambar 6	Duduk Diantara 2 Sujuds	13
Gambar 7	Tasyahud Akhir Dengan Diikuti Gerakan Salam.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar PSP
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 Etik Penelitian
- Lampiran 5 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 Surat Bebas Anti Plagiarime
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin