

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA
DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER**

SKRIPSI



Oleh :

**SEPTIAN ADI PRADANA
NIM. 20010123**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada :

Nama : Septian Adi Pradana

NIM : 20010123

Hari, Tanggal : Selasa, 30 Juli 2024

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Penguji Ketua



Sugijati, SST., M.Kes
NIDN. 4023066301

Penguji II



Yuniasih Purwaningrum, S.SiT., M.Kes.
NIDN. 4005067901

Penguji III



Ns. Roby Aji Permana, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 07140669205

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb.
NIK. 19891219 201309 2 038

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA
DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA JEMBER**

*The Relationship Between Physical Activity And The Risk Of
Falls In The Elderly At UPT Social Services
Tresna Werdha Jember*

Septian Adi Pradana¹, Yuniasih Purwaningrum², Roby Aji Permana³

¹Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi jember,
septianoppof7@gmail.com

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang,
asih.purwaningrum56@gmail.com

³Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi jember,
robby.ajipermana@uds.ac.id

Korespodensi Penulis : septianoppof7@gmail.com

Received :

Accepted :

Published :

Abstrak

Latar Belakang : Lanjut usia mengalami kemunduran dalam fungsi fisik maupun sosial. Kemunduran pada lanjut usia menyebabkan penurunan aktivitas fisik serta resiko jatuh yang dialami para lanjut usia seiring bertambahnya jumlah usia. Faktor resiko jatuh pada lanjut usia dipengaruhi penurunan aktivitas fisik, kekuatan otot, serta keseimbangan. Hasil studi pendahuluan didapatkan dari 10 lansia 7 lansia pernah mengalami jatuh akibat terpeleset, kesandung dan jatuh dari kasur sedangkan 3 lansia selalu berhati-hati disaat melakukan aktivitas di area wisma.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan resiko jatuh pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember 2023.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi 140 lansia tetapi yang diambil 61 lansia dengan kategori mandiri. Teknik penelitian menggunakan teknik *total sampling*. Pada penelitian ini menggunakan analisis uji statistik *Spearman Rho*.

Hasil : Hasil penelitian diperoleh aktivitas fisik baik (59,0%) dan resiko jatuh rendah (65,6%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value $0,000 \alpha < 0,05$ artinya ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Resiko Jatuh pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Nilai R 0,519 hal tersebut dapat diinterpretasikan kekuatan korelasi berada dalam kategori sedang dengan arah yang positif. Semakin aktivitas fisik tinggi maka resiko jatuh semakin rendah.

Kesimpulan : Dari hasil penelitian ini diharapkan lansia lebih berhati-hati dalam melakukan aktivitas fisik agar mengurangi tingkat resiko jatuh dan Tenaga kesehatan dapat mengantisipasi terjadinya resiko jatuh pada lansia dengan memberikan motivasi latihan fisik seperti menjelaskan dampak resiko jatuh dan manfaat melakukan latihan fisik.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Resiko Jatuh, Lansia