

SKRIPSI

PENGARUH *ANKLE STRATEGY EXERCISE* TERHADAP TINGKAT RISIKO  
JATUH PADA KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN JAGIR  
RW 1 KECAMATAN WONOKROMO



DISUSUN OLEH :  
YUDISTIRA DIMAS PUHWANTO

218040AJ

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI ALIH JENJANG  
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN  
RS Dr SOEPRAOEN KESDAM V / BRW

MALANG

2022

**SKRIPSI**

**PENGARUH ANKLE STRATEGY EXERCISE TERHADAP TINGKAT RISIKO  
JATUH PADA KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN JAGIR  
RW 1 KECAMATAN WONOKROMO**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Kesehatan pada Program Studi S1 Fisioterapi



**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH ANKLE STRATEGY EXERCISE TERHADAP TINGKAT RISIKO  
JATUH PADA KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN JAGIR  
RW 1 KECAMATAN WONOKROMO**

Oleh:

**Yudistira Dimas Puhwanto**


**NIM. 218040AJ**


Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pada tanggal: 18 Juni 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Fransisca Xaveria Hargiani,  
S.Ft.,Ftr.,M.Pd  
NIDN. 0710096604

  
Amin Zakaria, S.Kep.Ners,M.Kes  
NIDN. 0703077604

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH *ANKLE STRATEGY EXERCISE* TERHADAP TINGKAT RISIKO  
JATUH PADA KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN JAGIR  
RW 1 KECAMATAN WONOKROMO

Oleh:

Yudistira Dimas Puhwanto

218060AJ

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam seminar proposal sarjana

Pada tanggal .....

Penguji

Nama

Tanda tangan

Penguji Utama

: Yohanes Deo Fau,  
S.Ft.,Physio.,M.H.,M.Kes

(.....)

Penguji I

: Fransisca Xaveria Hargiani,  
S.Ft.,Ftr.,M.Pd.Or.,M.Kes


(.....)

Penguji II

: Amin Zakaria, S.Kep.Ners,M.Kes

(.....)

Mengetahui,  
Kaprodi S1 Fisioterapi

  
Sartoyo, S.Kes., S.Sos, M. Kes  
NIDN. 8946900020

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :Yudistira Dimas Puhwanto

NIM : 218040AJ

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **"PENGARUH ANKLE STRATEGY EXERCISE TERHADAP TINGKAT RISIKO JATUH PADA KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN JAGIR**

**RW 1 KECAMATAN WONOKROMO"** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 17 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Yudistira Dimas Puhwanto

218040AJ

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, atas segala anugerah dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul: *PENGARUH ANKLE STRATEGY EXERCISE TERHADAP TINGKAT RISIKO JATUH PADA KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN JAGIR RW 1 KECAMATAN WONOKROMO.*

Penelitian ini skripsi ini berdasarkan pengaruh *ankle strategy exercise* terhadap tingkat risiko jatuh pada lansia Bina Asih Kelurahan Jagir RW 1 Kecamatan Wonokromo Surabaya. Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang disusun sebagai salah satu upaya dan persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana S1 di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS DR. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya.

Penulis sangat berterimakasih kepada Ibu Fransisca Xaveria Hargiani.,S.Ft.,Ftr.,M.Pd selaku Pembimbing I, Bapak Amin Zakaria, S.Kep.,Ners., M.Kes selaku Pembimbing II, atas segala perhatian dan bimbingannya serta arahan-arahan yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Arief Efendi, SMPH, SH(Adv), S.Kep,Ners,MM, M.Kes selaku Rektor Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS DR Soepraoen Kesdam V/Brawijaya;



2. Bapak Amin Zakaria, S.Kep.,Ners., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan;

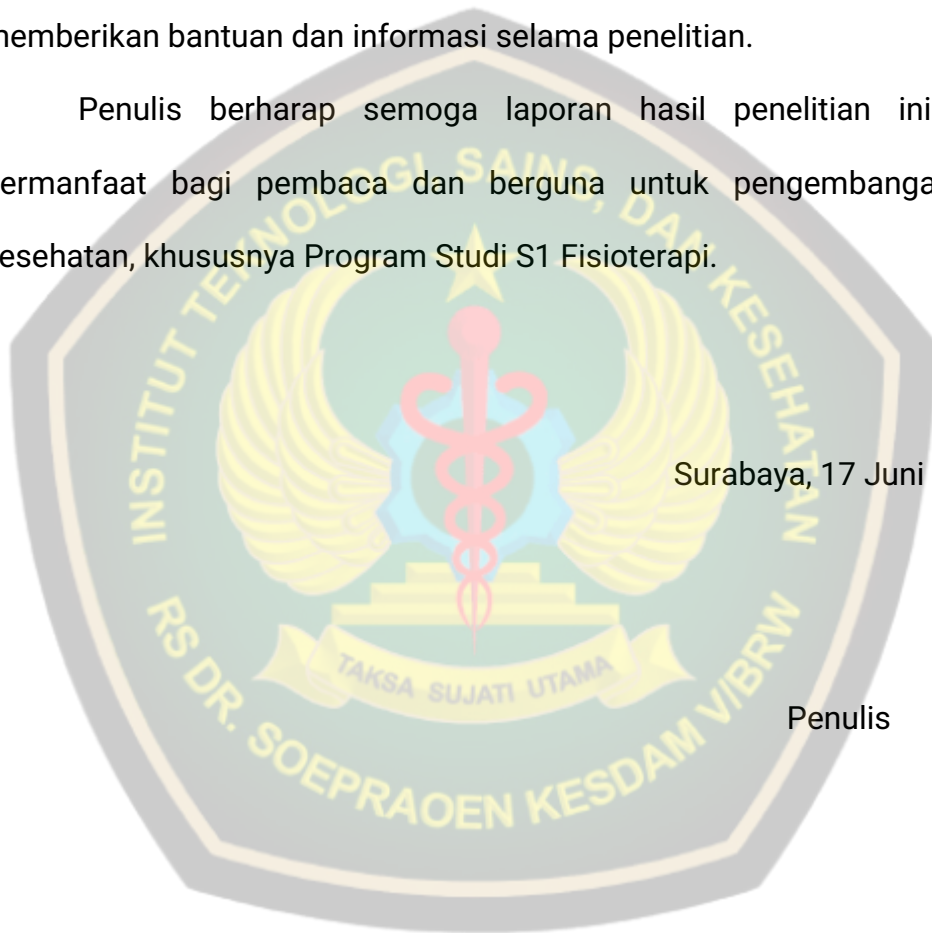
3. Bapak Sartoyo, S.Sol., M.Kes. selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

atas kesediannya penulis belajar di fakultas Ilmu Kesehatan. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada para responden yang telah memberikan bantuan dan informasi selama penelitian.

Penulis berharap semoga laporan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan berguna untuk pengembangan ilmu kesehatan, khususnya Program Studi S1 Fisioterapi.

Surabaya, 17 Juni 2022

Penulis

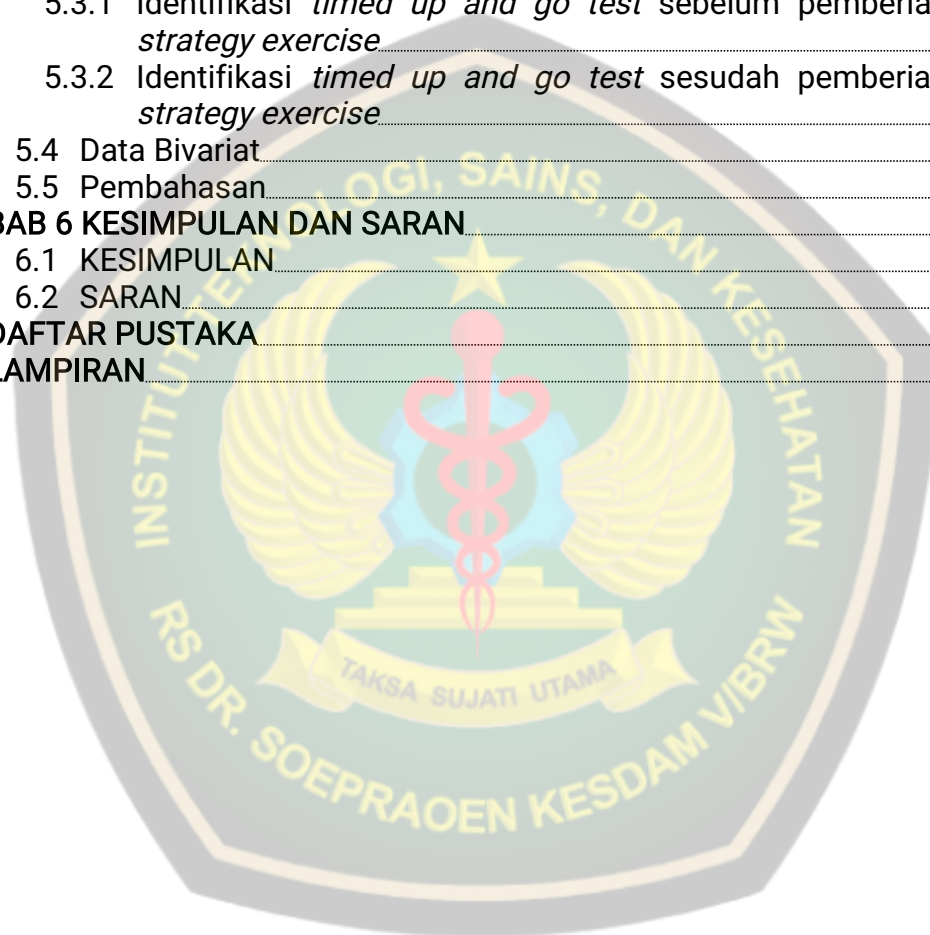


## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL DEPAN	i
HALAMAN SAMBUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Bagi Penulis	4
1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat	5
1.4.3 Manfaat Bagi Fisioterapis	5
1.5 Penelitian Terdahulu	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Lansia	7
2.2 Konsep Jatuh	10
2.3 Ankle Strategy Exercise	11
2.3.1 Definisi	11
2.3.2 Manfaat	12
2.3.3 Bentuk Latihan Ankle Strategy Exercise	13
<b>BAB 3 KERANGKA PENELITIAN DAN HIPOTESIS</b>	<b>17</b>
3.1 Kerangka Berpikir	17
3.2 Kerangka Konsep	18
3.3 Hipotesis	18
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN</b>	<b>19</b>
4.1 Rancangan Penelitian	19
4.2 Lokasi & Waktu Penelitian	20
4.2.1 Lokasi Penelitian	20
4.2.2 Objek Penelitian	20
4.2.3 Waktu Penelitian	20
4.3 Penentuan Sumber Data	20
4.3.1 Populasi	20
4.3.2 Sampel	20
4.4 Variabel Penelitian	21
4.5 Definisi Operasional	22
4.6 Instrumen Penelitian	23
4.7 Prosedur Penelitian	24
4.8 Teknik Pengolahan & Analisis Data	26



4.9 Etika Penelitian.....	27
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>28</b>
5.1 Data Umum.....	28
5.2 Uji Normalitas.....	28
5.2.1 Uji normalitas <i>timed up and go test</i> sebelum pemberian <i>ankle strategy exercise</i> lansia RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	28
5.2.2 Uji normalitas <i>timed up and go test</i> sesudah pemberian <i>ankle strategy exercise</i> lansia RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	29
5.3 Data Univariat.....	29
5.3.1 Identifikasi <i>timed up and go test</i> sebelum pemberian <i>ankle strategy exercise</i> .....	29
5.3.2 Identifikasi <i>timed up and go test</i> sesudah pemberian <i>ankle strategy exercise</i> .....	30
5.4 Data Bivariat.....	30
5.5 Pembahasan.....	31
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>34</b>
6.1 KESIMPULAN.....	34
6.2 SARAN.....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>37</b>



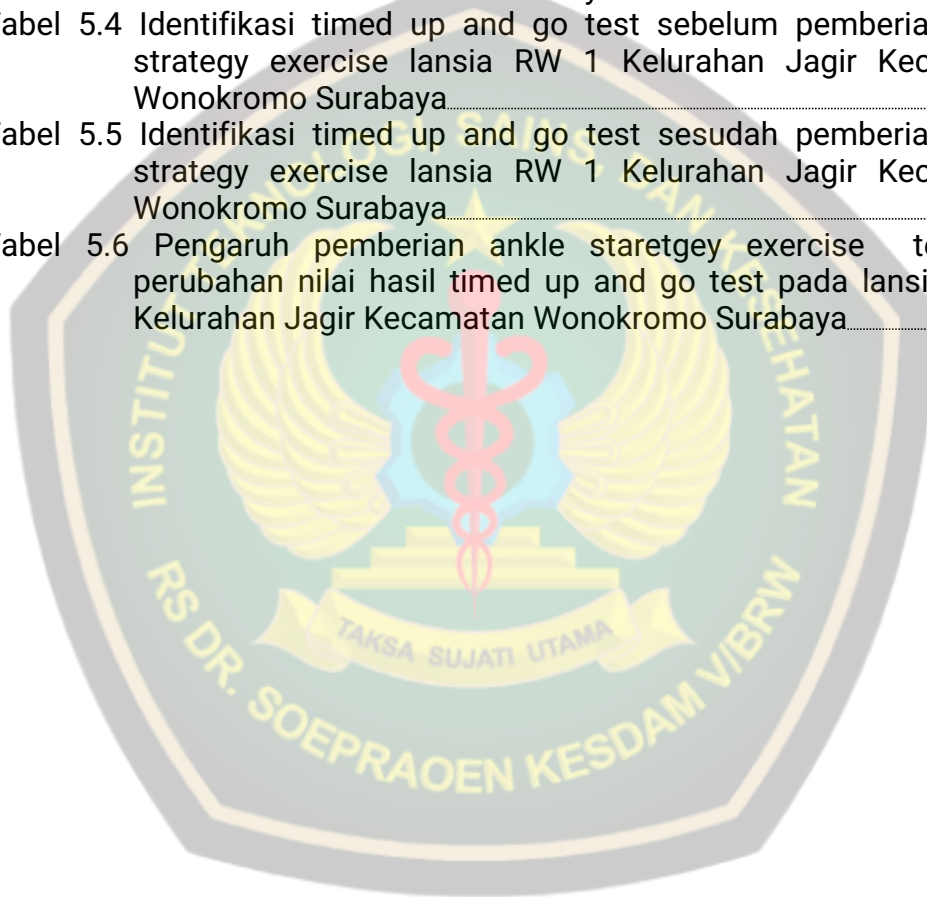
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Timed Up And Go Test.....	11
Gambar 2.2 Ankle Strategy Exercise.....	14
Gambar 4.1 Timed Up And Go Test.....	24



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu.....	6
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin responden lansia di RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	28
Tabel 5.2 Data uji normalitas timed up and go test sebelum pemberian ankle strategy exercise pada lansia di RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	28
Tabel 5.3 Data uji normalitas timed up and go test sesudah pemberian ankle strategy exercise pada lansia di RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	29
Tabel 5.4 Identifikasi timed up and go test sebelum pemberian ankle strategy exercise lansia RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	29
Tabel 5.5 Identifikasi timed up and go test sesudah pemberian ankle strategy exercise lansia RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	30
Tabel 5.6 Pengaruh pemberian ankle staretgey exercise terhadap perubahan nilai hasil timed up and go test pada lansia RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pernyataan Pesetujuan (Informed Consent).....	37
Lampiran 2. ETIK PENELITIAN.....	38
Lampiran 3. SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	39
Lampiran 4. LETTER OF ACCEPTANCE.....	40
Lampiran 5. LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL DAN PENULISAN SKRIPSI. 41	
Lampiran 6. JURNAL.....	44
Lampiran 7. CURRICULUM VITAE PENELITI.....	49

