SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU DESA PLANCUNGAN KECAMATAN SLAHUNG KABUPATEN PONOROGO

Oleh :

DINDA GALIH PUSPITANINGRUM
NIM. 202202065

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU DESA PLANCUNGAN KECAMATAN SLAHUNG KABUPATEN PONOROGO

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

DINDA GALIH PUSPITANINGRUM
NIM. 202202065

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

Nama	: Dinda Galih Puspitaningrum
NIM	: 202202065
Program Studi	: Keperawatan
Judul	: HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA PLANCUNGAN KECAMATAN SLAHUNG KABUPATEN PONOROGO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 01 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I

Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 4748756657130142

Pembimbing II

Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 8340766667230283

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :
Nama : Dinda Galih Puspitaningrum
NIM : 202202065
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA PLANCUNGAN KECAMATAN SLAHUNG KABUPATEN PONOROGO

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 10 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua : Hariyadi, S.Kp., M.Pd
NUPTK. 1441746647130083
: .....

Penguji I : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 4748756657130142
: .....

Penguji II : Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 8340766667230283
: .....

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widyarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 9860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Dinda Galih Puspitaningrum
NIM	: 202202065
Program Studi	: Keperawatan
Judul	: HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA PLANCUNGAN KECAMATAN SLAHUNG KABUPATEN PONOROGO

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 01 Februari 2026



Dinda Galih Puspitaningrum
NIM. 202202065

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Dinda Galih Puspitaningrum
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Ponorogo
Agama	: Islam
Email	: dindagalih63@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1.	2010-2012	: TK Dharma Wanita Ngloning
2.	2012-2018	: SDN Ngloning
3.	2018-2020	: SMPN 1 Slahung
4.	2020-2022	: SMAN 1 Balong
5.	2022- Sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU DESA PLANCUNGAN KECAMATAN SLAHUNG KABUPATEN PONOROGO

Dinda Galih Puspitaningrum

Jatuh merupakan masalah kesehatan serius yang sering dialami oleh lansia dan dapat menimbulkan cedera, kecacatan, bahkan kematian. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiko jatuh adalah rendahnya aktivitas fisik akibat penurunan fungsi tubuh seiring proses penuaan. Lansia dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami penurunan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh sehingga dapat meningkatkan resiko jatuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan resiko jatuh pada lansia di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain *korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 60 lansia, dengan sampel 40 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) dan Fall Risk Questionnaire (FRQ). Analisis data menggunakan uji *Chi Square.*

Hasil penelitian diperoleh nilai p = 0,006 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan resiko jatuh pada lansia. Nilai koefisien korelasi r = 0,434 menunjukkan kekuatan sedang dengan arah hubungan yaitu semakin aktif aktivitas fisik lansia maka semakin rendah resiko jatuh yang dialami.

Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berperan dalam mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan, dan fungsi mobilitas lansia sehingga dapat meminimalkan kemungkinan terjadinya jatuh. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik rutin dan konsisten sesuai kemampuan penting sebagai upaya pencegahan resiko jatuh serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Resiko Jatuh, Lansia

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE RISK OF FALLING IN THE ELDERLY AT THE POSYANDU OF PLANCUNGAN VILLAGE, SLAHUNG DISTRICT, PONOROGO REGENCY

Dinda Galih Puspitaningrum

Falls are a serious health problem commonly experienced by older adults and can result in injury, disability, and even death. One of the factors influencing fall risk is low physical activity due to declining body functions associated with the aging process. Older adults with low levels of physical activity tend to experience decreased muscle strength and balance, which may increase the risk of falls. This study aimed to determine the relationship between physical activity and fall risk among older adults at Posyandu Desa Plancungan, Slahung District, Ponorogo Regency.

This study used a *correlational* design with a *cross-sectional* approach. The population consisted of 60 older adults, with 40 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) and the Fall Risk Questionnaire (FRQ). Data were analyzed using the *Chi-Square* test.

The results showed a p-value of 0.006 (<0.05), indicating a significant relationship between physical activity and fall risk among older adults. The correlation coefficient (r = 0.434) indicated a moderate strength of association with a negative direction, meaning that higher levels of physical activity were associated with lower fall risk.

These results indicate that physical activity performed regularly plays a role in maintaining muscle strength, balance, and mobility function in the elderly, thereby minimizing the risk of falls. Therefore, increasing regular and consistent physical activity according to individual ability is important as an effort to prevent fall risk and improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Physical Activity, Risk of Falling, Elderly

DAFTAR ISI

COVER ii
LEMBAR PERSETUJUAN..... iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... v
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL..... xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xv
KATA PENGANTAR..... xvi
BAB I PENDAHULUAN.....**Error! Bookmark not defined.**
1.1 Latar Belakang .....**Error! Bookmark not defined.**
1.2 Rumusan Masalah .....**Error! Bookmark not defined.**
1.3 Tujuan Masalah .....**Error! Bookmark not defined.**
1.3.1 Tujuan Umum.....**Error! Bookmark not defined.**
1.3.2 Tujuan Khusus.....**Error! Bookmark not defined.**
1.4 Manfaat Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
1.4.1 Manfaat Teoritis.....**Error! Bookmark not defined.**
1.4.2 Manfaat Praktis.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....**Error! Bookmark not defined.**
2.1 Aktivitas Fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Jenis Aktivitas Fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
2.1.4 Durasi .....**Error! Bookmark not defined.**
2.1.5 Manfaat Aktivitas Fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik**Error! Bookmark not defined.**
2.1.7 Pengukuran Aktivitas Fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
2.2 Resiko Jatuh Pada Lansia.....**Error! Bookmark not defined.**

2.2.1 Definisi Resiko Jatuh .....**Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Faktor Resiko Jatuh.....**Error! Bookmark not defined.**
2.2.3 Patofisiologi Jatuh.....**Error! Bookmark not defined.**
2.2.4 Dampak Resiko Jatuh.....**Error! Bookmark not defined.**
2.2.5 Pencegahan Resiko Jatuh .....**Error! Bookmark not defined.**
2.2.6 Pengukuran Resiko Jatuh .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS**Error! Bookmark not defined.**
3.1 Kerangka Konseptual .....**Error! Bookmark not defined.**
3.2 Hipotesis.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB IV METODE PENELITIAN .....**Error! Bookmark not defined.**
4.1 Desain Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
4.2 Populasi dan Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**
4.2.1 Populasi.....**Error! Bookmark not defined.**
4.2.2 Sampel.....**Error! Bookmark not defined.**
4.2.3 Teknik Sampling .....**Error! Bookmark not defined.**
4.3 Kerangka Kerja .....**Error! Bookmark not defined.**
4.4 Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional**Error! Bookmark not defined.**
4.4.1 Variabel Independent.....**Error! Bookmark not defined.**
4.4.2 Variabel Dependent .....**Error! Bookmark not defined.**
4.5 Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**
4.6 Instrumen Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
4.6.1 Instrumen Aktivitas Fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
4.6.2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....**Error! Bookmark not defined.**
4.6.3 Instrumen Resiko Jatuh .....**Error! Bookmark not defined.**
4.6.4 Uji Validitas Dan Reliabilitas.....**Error! Bookmark not defined.**
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
4.7.1 Lokasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
4.7.2 Waktu Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
4.8 Prosedur Pengumpulan Data .....**Error! Bookmark not defined.**
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data .....**Error! Bookmark not defined.**

4.9.1 Pengolahan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
4.9.2 Analisa Data.....**Error! Bookmark not defined.**
4.10 Etika Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Error! Bookmark not defined.**
5.1 Hasil .....**Error! Bookmark not defined.**
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum**Error! Bookmark not defined.**
5.1.3 Penyajian Karakteristik Data Khusus**Error! Bookmark not defined.**
5.2 Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.1 Aktivitas Fisik Lansia di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo.**Error! Bookmark not defined.**
5.2.2 Resiko Jatuh pada lansia di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo**Error! Bookmark not defined.**
5.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Resiko Jatuh Pada Lansia di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo.....**Error! Bookmark not defined.**
5.3 Keterbatasan Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....**Error! Bookmark not defined.**
6.1 Simpulan.....**Error! Bookmark not defined.**
6.2 Saran.....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA.....**Error! Bookmark not defined.**
LAMPIRAN.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Variabel ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Pada Lansia Di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo Bulan Februari Tahun 2026. ...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Lansia Di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo Bulan Februari Tahun 2026.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Lansia Di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo Bulan Februari Tahun 2026.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Lansia Di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo Bulan Februari Tahun 2026. .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo Bulan Februari Tahun 2026 .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.6 Analisis Parameter Aktivitas Fisik . **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Resiko Jatuh Pada Lansia di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo Bulan Februari Tahun 2026. .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.8 Analisis Parameter Resiko Jatuh .... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.9 Tabel Silang Aktivitas Fisik Lansia Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo Bulan Februari Tahun 2026. .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. ..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1 Kerangka kerja penelitian hubungan aktivitas fisik dengan resiko jatuh pada lansia di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Ponorogo.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5 Kuesioner.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6 Kuesioner.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7 Tabulasi Data Karakteristik Responden .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8 Tabulasi Aktvitas Fisik "Physical Activity Scale For Elderly (Pase)"...**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 9 Tabulasi Data Kuesioner Resiko Jatuh "Fall Risk Questioner (Frq)"....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 10 Hasil Distribusi Frekuensi .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 11 Hasil Uji Korelasi .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 12 Surat Balasan.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 14 Lampiranlembar Kartu Bimbingan.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 15 Jadwal Kegiatan Penelitian..... 77

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: *World Health Organization*
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
RI	: Republik Indonesia
BPS	: Badan Pusat Statatistik
CDC	: *Centers for Disease Control and Prevention*
GERMAS	: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
PASE	: Physical Activities Scale for Elderly
FRQ	: Fall Risk Questionnaire

DAFTAR ISTILAH

Anonymity	: Tanpa nama
Coding	: Kode
Confidentiality	: Kerahasiaan
Cross sectional	: Pengukuran satu waktu
Editing	: Edit
Informed concent	: Lembar persetujuan
Sampling	: Pengambilan sampel
Scoring	: Penilaian
Variabel Dependent	: Variabel terikat
Variabel Independent	: Variabel bebas

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Desa Plancungan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo".

Selama penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, perkenalkan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepala Desa Plancungan Bapak Nuri Prasetyo yang telah memberikan izin pengambilan data awal serta tempat penelitian.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Bapak Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing dalam proses penyusunan proposal skripsi ini.
4. Ibu Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing dalam proses penyusunan proposal skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya Bapak Boiran dan Ibu Sumarni yang telah memberikan nasehat, semangat, dan do'a yang tiada henti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan. Akhir kata, peneliti sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan proposal skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin

Wassalamualaikum Wr. Wb

Madiun, 01 Februari 2026
Penulis

Dinda Galih Puspitaningrum
NIM. 202202065