

SKRIPSI

**PENGARUH *BAREFOOT THERAPY* TERHADAP KESEIMBANGAN
PADA LANSIA RISIKO JATUH DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**



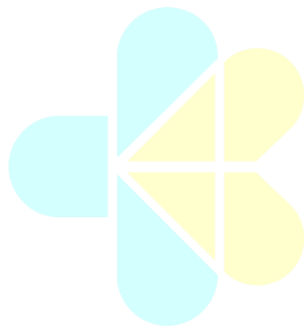
Disusun Oleh :
JESICA AFRILYA
NIM: P01720322022

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI STR KEPERAWATAN DAN NERS
TAHUN AJARAN 2025/2026**

HALAMAN JUDUL SKRIPSI

**PENGARUH *BAREFOOT THERAPY* TERHADAP KESEIMBANGAN
PADA LANSIA RISIKO JATUH DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Keperawatan (STr) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu



**Kemenkes
Poltekkes Bengkulu**

Disusun Oleh:
JESICA AFRILYA
NIM : P01720322022

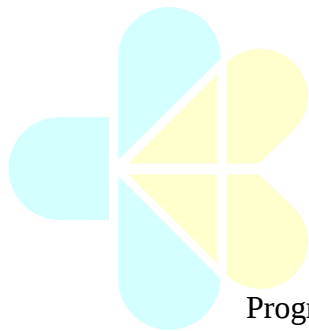
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN AJARAN 2025/2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH *BAREFOOT THERAPY* TERHADAP KESEIMBANGAN
PADA LANSIA RISIKO JATUH DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

JESICA AFRILYA
NIM : P01720322022



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal : 24 Juni 2026

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

(Ns. Septiyanti, S.Kep., M.Pd)
NIP. 197409161997032001

Pembimbing II

(Ns. Mercy Nafratilova, M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 198512182009032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH *BAREFOOT THERAPY* TERHADAP KESEIMBANGAN
PADA LANSIA RISIKO JATUH DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Disusun oleh :

JESICA AFRILYA
NIM : P01720322022

Telah diujikan di depan penguji skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal : 08 Juli 2026, dan dinyatakan
LULUS

Ketua Dewan Penguji



(Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes)
NIP. 196810071988031005

Penguji I



(Pauzan Efendi, SST., M.Kes)
NIP. 196809131988031003

Penguji II



(Ns. Septiyanti, S.Kep., M.Pd)
NIP. 197409161997032001

Penguji III



Ns. Mercy Nafratilova, M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 198512182009032001

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
Untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui :

**Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



(Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep)
NIP. 19820515200212100

PERNYATAAN ORSINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jesica Afrilya

NIM : P01720322022

Judul : Pengaruh *Barefoot Therapy* Terhadap Keseimbangan Pada Lansia
Risiko Jatuh Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
Tahun 2026

Menyatakan bahwa, Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI) dan isi dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila dikemudian hari terbukti dalam skripsi ini ada unsur peniplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 08 Juli 2026
Yang menyatakan,



Jesica Afrilya
P01720322022

BIODATA



Nama : Jesica Afrilya
Tempat, tanggal lahir : Suka Merindu, 29 April 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke : 1 (Satu)
Alamat : Desa Awat Mata, Kecamatan Semidang Gumay
Kabupaten Kaur
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 08 Kaur (2010-2016)
2. SMP Negeri 13 Kaur (2016-2019)
3. SMA Negeri 3 Kaur (2019-2022)
Email : Jesicaafrilya@gmail.com

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- **MOTTO**

“ Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : Fa inna ma'al-'usri Yusra, inna ma'al – 'usri Yusra”. (QS. Al-Insyirah 94: 5-6)

“ Selesaikan apa yang sudah kamu mulai, lewati saja badainya jangan ubah tujuannya ”

- **PERSEMBAHAN**

❖ Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan nikmat ilmu, kekuatan, dan kemudahan dalam setiap proses kehidupan. Dengan rahmat dan pertolongan-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.

❖ Kepada kedua orang tua ku tercinta, terkasih, tersayang serta *support system* terbaik ku, Ayah dan Ibu yang senantiasa mengusahakan anak pertamanya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya terimakasih selalu memberikan dukungan baik moral maupun material, serta selalu memanjatkan do'a untuk kelancaran dan kemudahan penulis, selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan dan keberkahan kepada ayah dan ibu, karena telah menjadi figur orang tua terbaik bagi penulis, terimakasih sudah ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.

- ❖ Teruntuk Adik laki-lakiku, terima kasih atas segala dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu kamu berikan selama perjalanan hidup dan proses penyusunan karya ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, serta menjadi penguat disaat aku merasa lelah dan hampir menyerah.
- ❖ Kepada seluruh keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan perjalanan akademik ini.
- ❖ Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yaitu pemilik nama Ahmad Al Fikri yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka dan tak henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan serta bantuan baik tenaga, pikiran, materi maupun moril. Terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, telah menjadi rumah tempat berkeluh kesah, menjadi pendengar yang baik, menghibur, penasehat yang baik, senantiasa memberikan cinta dan semangat untuk pantang menyerah.
- ❖ Dosen Pembimbingku, Ibu Ns. Septiyanti, S.Kep.,M.Pd dan Ibu Ns. Mercy Nafratilova, M.Kep.,Sp.Kep.An yang telah menjadi pengarah, penyemangat, dan motivator yang luar biasa. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesedian Ibu meluangkan waktu ditengah kesibukan, atas kesabaran, perhatian, arahan, serta nasihat yang disampaikan dengan tutur kata menenangkan dan tidak pernah menyakiti, sehingga seluruh proses bimbingan dapat dijalani dengan rasa aman dan nyaman. Terima kasih telah mempermudah setiap proses, selalu membuka pintu konsultasi dengan lapang, dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang ibu berikan.

- ❖ Teruntuk teman seperjuangan penulis Desta Zalia Syabilla, yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, yang dilalui. Terima kasih karena selalu ada untuk saling menguatkan, membantu di saat sulit, dan menemani penulis hingga sampai pada titik ini.
- ❖ Terakhir kepada sosok jiwa yang berkepala batu, wanita sederhana bermimpi selangit **Jesica Afrilya** Terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terimakasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski banyak hal yang terjadi diluar prediksi. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah karena kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang tuhan berikan. Dan ribuan terimakasih diucapkan kepada diri sendiri karena sudah mempertanggung jawabkan semua kepercayaan yang sudah diberikan termasuk menyelesaikan skripsi ini sampai selesai dengan jerih payah sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Barefoot Therapy* Terhadap Keseimbangan Pada Lansia Risiko Jatuh Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026”.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

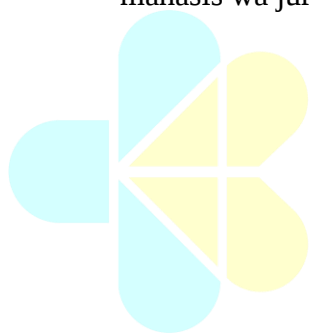
1. Ibu Linda Sitompul, SST., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
4. Ibu Ns. Septiyanti, S.Kep., M.Pd selaku Pembimbing 1 dan Ibu Ns. Mercy Nafratilova, M.Kep., Sp.Kep.An selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun proposal ini.
5. Bapak Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes selaku ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Pauzan Efendi, SST., M.Kes selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
8. Kedua orang tua dan semua keluarga yang telah mendoakan,

mendukung, dan memberikan semangat baik moril maupun materil.

9. Responden penelitian yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Teman teman seperjuangan saya yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya menjadi lebih baik dan optimal lagi dimasa yang akan datang.

Semoga kritik dan saran yang telah diberikan akan menjadi amal kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa jurusan Keperawatan lainnya.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu
Bengkulu, 08 Juli 2026
Penulis

Jesica Afrilya

**PENGARUH *BAREFFOT THERAPY* TERHADAP KESEIMBANGAN
PADA LANSIA RISIKO JATUH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PASAR IKAN KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Jesica Afrilya**, *Septiyanti**, ****Mercy Nafratilova**

*Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

**Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes

Bengkulu Email : jesicaafrilya@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan individu berusia 60 tahun atau lebih yang mengalami proses penuaan sehingga terjadi penurunan fungsi fisiologis yang meningkatkan risiko gangguan keseimbangan dan kejadian jatuh. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan keseimbangan adalah *barefoot therapy* melalui stimulasi sensorik pada telapak kaki. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *barefoot therapy* terhadap keseimbangan pada lansia risiko jatuh di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026. Penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan *pretest-posttest with control group design*. Sampel berjumlah 40 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing 20 responden, dengan teknik *accidental sampling*. Keseimbangan diukur menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Paired t-test* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keseimbangan pada kedua kelompok, namun kelompok intervensi mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa *barefoot therapy* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia risiko jatuh. Tenaga kesehatan dan keluarga disarankan menerapkan *barefoot therapy* secara rutin sebagai upaya meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: *Barefoot therapy*, Keseimbangan, Lansia, Risiko Jatuh

**THE EFFECT OF BAREFOOT THERAPY ON BALANCE IN ELDERLY
PEOPLE AT RISK OF FALLS IN THE WORKING AREA
OF PASAR IKAN COMMUNITY HEALTH CENTER,
BENGKULU CITY, 2026**

***Jesica Afrilya, **Septiyanti,, **Mercy Nafratilova**

* Bachelor of Applied Nursing Study Program Poltekkes Kemenkes
Bengkulu

** Lecturer of Nursing Department Poltekkes Kemenkes

Bengkulu Email : jesicaafrilya@gmail.com

ABSTRACT

Older adults are individuals aged 60 years or above who experience the aging process, resulting in a decline in physiological function that increases the risk of impaired balance and falls. One non-pharmacological intervention to improve balance is barefoot therapy through sensory stimulation of the soles of the feet. This study aimed to determine the effect of barefoot therapy on balance among older adults at risk of falls in the working area of Pasar Ikan Public Health Center, Bengkulu City, in 2026. This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 40 respondents, divided equally into an intervention group and a control group, with 20 participants in each group, selected using an accidental sampling technique. Balance was measured before and after the intervention using the Berg Balance Scale (BBS). Data were analyzed using the Paired t-test and Mann-Whitney test. The results showed that balance improved in both groups; however, the improvement was greater in the intervention group than in the control group. The Mann-Whitney test showed a value of $p = 0.014$ ($p < 0.05$), indicating that barefoot therapy had a significant effect on improving balance among older adults at risk of falls. Healthcare professionals and family members are encouraged to implement barefoot therapy regularly as an effort to improve balance and prevent falls in older adults.

Keywords: *Barefoot therapy, Balance, Elderly, Fall risk*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN ORSINALITAS	v
BIODATA	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN TEORI

A. Konsep Lansia	8
B. Konsep Keseimbangan	15
C. Risiko Jatuh Pada Lansia	28
D. Barefoot Therapy	30
E. Seated Calf Stretch	35
F. KERANGKA TEORI	38

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS PENELITIAN, DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	39
B. Definisi Operasional	40
C. Hipotesis Penelitian	43

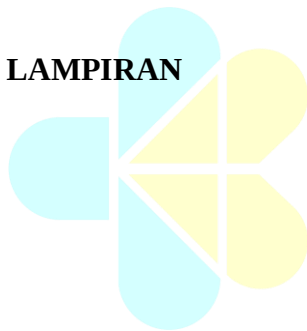
BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	44
B. Variabel Penelitian	45
C. Waktu dan Lokasi Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel	45
E. Pengumpulan Data	48
F. Instrumen Penelitian	48

G. Pengolahan Data	49
H. Analisa Data	50
I. Prosedur Penelitian	51
J. Alur Penelitian	54
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Jalannya Penelitian	58
B. Analisis Univariat	60
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Pembahasan	66
B. Keterbatasan Penelitian	77
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	42
Tabel 4.1 Rencana Kegiatan.....	60
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Riwayat Penyakit Degeneratif, Fungsi Vestibular, dan Kekuatan Otot Tungkai pada Lansia Resiko Jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026	64
Tabel 5.2 Gambaran Keseimbangan Lansia Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di Wilayah Kerja Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026	66
Tabel 5.3 Perbedaan Rata-rata Skor Keseimbangan Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026	67
Tabel 5.4 Pengaruh Barefoot Therapy terhadap Keseimbangan Lansia Risiko Jatuh di wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026	68

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	40
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	42
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian.....	46
Bagan 4.2 Alur Penelitian.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

Lampiran 2 Surat Permohonan Responden

Lampiran 3 Surat Persetujuan Responden

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SLP) *Barefoot Therapy*

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Berg Balance Scale*

Lampiran 6 Surat Izin Pra Penelitian

Lampiran 7 Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan

Lampiran 8 Formulir Pengumpulan Data Responden Penelitian

Lampiran 9 Instrumen Pengukuran Keseimbangan

Lampiran 10 Formulir Pencatatan *Berg balance Scale*

Lampiran 11 Master Tabel

Lampiran 12 Output SPSS Analisis Univariat

Lampiran 13 Output SPSS Analisis Bivariat