SKRIPSI

PENGARUH *WALL SQUATS* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh:

SISKA DWI LESTARI
NIM : P05120321091

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL SKRIPSI

PENGARUH *WALL SQUATS* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

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

Disusun Oleh :

SISKA DWI LESTARI
NIM : P05120321091

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH *WALL SQUATS* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

SISKA DWI LESTARI
NIM : P05120321091

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi Ini Disetujui Oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal: 11 Juni 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Ns. Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes	**SarimanPardosi, S.Kp.,M.Si**
NIP. 196810071988031005	**NIP. 196403031986031005**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH *WALL SQUATS* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun oleh:

SISKA DWI LESTARI
NIM : P05120321091

Telah Diujikan Didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada tanggal 23 Juni 2025, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji	**Penguji I**
Ns. Septiyanti, S.Kep.,M.Pd	**Ns. Andra Saferi Wijaya, S.Kep., M.Kep**
NIP.197409161997032001	**NIP. 198804272019021001**
Penguji II	**Penguji III**
Ns. Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes	**Sariman Pardosi, S.Kp.,M.Si**
NIP. 196810071988031005	**NIP. 196403031986031005**

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. 198205152002121004

BIODATA



Nama	**:** Siska Dwi Lestari
Tempat, Tanggal Lahir	**:** Manau IX II, 28 April 2004
Agama	**:** Islam
Jenis Kelamin	**:** Perempuan
Anak ke-	**:** 2
Riwayat Pendidikan	**:** 1. Paud Harapan Bunda (2008-2009) 2. SD Negeri 08 Padang Guci Hulu (2009-2015) 3. SMP Negeri 03 Kaur (2015-2018) 4. SMA Negeri 04 Kaur (2018-2021)
Alamat	**:** Desa Manau Sembilan II, Kec. Padang Guci Hulu, Kab. Kaur, Provinsi Bengkulu
Email	**:** lestarisiskadwi04@gmail.com
Jumlah Saudara	**:** 1
Nama Saudara	**:** Anggi Esa Saputa S.H

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Siska Dwi Lestari
NIM	: P05120321091
Judul Proposal Penelitian	: Pengaruh pengaruh *wall squats* dan *square stepping exercise* Terhadap keseimbangan dinamis lansia Di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

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/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

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

Bengkulu, 23 Juni 2025

Yang menyatakan,



Siska Dwi Lestari

NIM P05120321091

PERSEMBAHAN

"Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu, semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa dengan apa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan"

(Boy Candra)

"Tugas kita bukanlah untuk berhasil, tugas kita adalah untuk mencoba karena didalam mencoba itulah kita menemukan kesempatan untuk berhasil"

(Buya Hamka)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesunggunya bersama kesulitan itu ada kemudahan"

(Q.S Al-Insyirah, 94:5-6)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada kedua orang tua tercinta, kakak tersayang, keluarga besar, sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan support untuk menyelesaikan skripsi ini:

- Allah swt, yang selalu memberikan kekuatan, pertolongan dan memberikan kemudahan segala sesuatu dalam proses kehidupanku. Terima kasih untuk segala nikmat yang engkau berikan setiap harinya. Tanpa rahmatmu aku bukanlah siapa-siapa dalam kehidupan ini.
- Cinta pertama dan panutanku, Ayah dan pintu surgaku ibunda. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang tiada henti diberikan kepada anak bungsu mu ini. Terimakasih kasih sudah menjadi orang tua yang paling terbaik didunia. Terimakasih sudah senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan adek yang selalu menyertai setiap langkahku dan selalu memberikan dukungan hingga adek mampu menyelesaikan studi sampai meraih gelar sarjana yang sudah di impikan

sedari lama. Terimakasih selalu mengusahakan apapun itu untuk adek. Selalu iringi langkah dan proses Adek. Bahagia, Panjang umur dan sehat selalu ya, adek sayang mamak dan bapak selalu I Love you more sayangku, cintaku, duniaku. Semoga adek cepat bisa membanggakan mamak dan bapak.

- Cinta ku kakakku Anggi Esa Saputra S.H terima kasih sudah menjadi kakak terbaik didunia. Suatu keberuntungan tiada henti juga bagi saya karena sudah dikarunikan kakak yang sangat baik, selalu jadi support system terbaik untuk adeknya ini, yang tidak pernah pelit, selalu mengusahakan yang terbaik untuk kehidupan adeknya. Terimakasih atas semua dukungan kepada adekmu ini doa kan adek bisa cepat buat bangga kamu yaa teruslah iringi langkah dan prosesku. Bahagia selalu, panjang umur dan sehat selalu sayangku, duniaku, cintaku I love you more.
- Untuk keluarga besar saya terimakasih atas semua doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu.
- Kepada sahabat saya dari SMP Cindy Carolen, Dwi Navisa Viola, Zenny Pidolla Putri, Miyen Rara Sapitri terima kasih sudah menjadi bagian perjalanan penulis. Terimaksih atas dukungan dan kasih sayang kalian yang membuat saya bisa menyelesaikan studi ini. Bahagia selalu untuk kita.
- Untuk sahabat saya dari awal menjadi maba sampai sekarang akhir dari perkuliahan STR Sakha Audrie Vouresta, Dewi Andesta, Evi Vania terimakasih tiada henti saya ucapkan karena sudah menjadi bagian dari perjalanan dan proses penulis dalam mencapai gelar STR. Terimakasih sudah menjadi tempat bersandar dan mengeluh selama 4 tahun ini. Terimakasih atas segala bantuannya dan terima kasih sudah menemani di saat sedih maupun Bahagia penulis. Semoga persahabatan kita ini bisa kekal berlanjut sampai ke episode-espisode selanjutnya. Bahagia selalu untuk kita berempat.
- Keluarga KP kak Elda, Kak Aprilia, Kak Athendi, Azza(saudara asuh), Adek Adi, Abillah, Florennisa, Anissa, Visca, Shafira, yang selalu menyemangati dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini hingga selesai

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

- Almamater tercinta, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- Terakhir terima kasih kepada diri saya sendiri Siska Dwi Lestari. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, sudah berhasil menyelesaikan apa yang telah dimulai, dan selalu berani mencoba hal-hal baru. Walaupun dalam perjalanannya banyak mengeluh,ingin menyerah dan putus asa atas beberapa usaha yang tidak sebanding dengan hasilnya, namun terimakasih telah menjadi manusia kuat yang selalu bisa mengandalkan diri sendiri. Kamu hebat dengan seluruh perjuangan yang telah kamu lalui, baik itu senang, sedih, berhasil, maupun gagal. Berbahagialah dimanapun kamu berada, apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul "Pengaruh *Wall Squats* dan *Square Stepping Exercise* terhadap keseimbangan dinamis lansia di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025."

Tujuan dari penulisan proposal ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh dari *Wall Squats* dan *Square Stepping Exercise* terhadap keseimbangan dinamis lansia. Selain itu, penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian. Penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moral dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Linda, SST., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan PoliteknikKesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Bapak Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing satu yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Sariman Pardosi S.Kp, M.Si selaku pembimbing dua yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
7. Teman-teman seperjuangan penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan dari penulisan skripsi penelitian ini, oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak supaya penulis

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Semoga kritik dan saran yang diberikan menjadi amal kebaikan dari TuhanYang Maha Esa. Penulis berharap semoga skripsi penelitian ini bisa bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa jurusan keperawatan lainnya.

Bengkulu, 2025

Siska Dwi Lestari

PENGARUH *WALL SQUATS DAN SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Siska Dwi Lestari[1], Agung Riyadi[2], Sariman Pardosi[2]
[1]Mahasiswa, Sarjana Terapan Keperawatan Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu Indonesia
[2]Departement Keperawatan, Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu Indonesia
Email : lestarisiskadwi04@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan keseimbangan akibat proses degeneratif, khususnya pada sistem muskuloskeletal. Gangguan keseimbangan ini dapat meningkatkan risiko jatuh dan menurunkan kualitas hidup lansia. *Latihan Wall Squats* bertujuan untuk memperkuat otot ekstremitas bawah melalui gerakan menekuk lutut 45˚ dengan sandaran dinding dan *Square Stepping Exercise* melatih koordinasi keseimbangan melalui pola langkah berpola di atas permukaan datar. Kedua latihan ini memiliki potensi untuk meningkatkan stabilitas tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *Wall Squats* dan *Square Stepping Exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* menggunakan pendekatan *pretest-posttest* dengan kelompok intervensi dan kontrol. Sampel penelitian berjumlah 36 orang lansia yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan menerapkan teknik *simple random sampling,* yaitu pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test* untuk melihat perbedaan skor keseimbangan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai keseimbangan sebelum dan setelah intervensi pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi perbedaannya signifikan dengan (p = 0,000), sedangkan pada kelompok kontrol perbedaannya signifikan dengan (p = 0,00), artinya pengaruh Wall Squats dan Square Stepping Exercise terhadap keseimbangan dinamis lansia (p = 0, 000).

Kata Kunci: Lansia, keseimbangan dinamis, *Wall Squats, Square Stepping Exercise*

THE EFFECT OF WALL SQUATS AND SQUARE STEPPING EXERCISE ON DYNAMIC BALANCE OF THE ELDERLY AT THE SAWAH LEBAR PUBLIC HEALTH CENTER IN BENGKULU CITY YEAR 2025

Siska Dwi Lestari[1], Agung Riyadi[2], Sariman Pardosi[2]
[1]Student, Bachelor of Applied Nursing, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu Indonesia
[2]Department of Nursing, Department of Nursing, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu Indonesia
Email : lestarisiskadwi04@gmail.com

ABSTRACT

Balance due to degenerative processes, especially in the musculoskeletal system. This balance disorder can increase the risk of falling and reduce the quality of life of the elderly. Wall Squats exercises aim to strengthen the lower extremity muscles through knee-bending movements with wall support and Square Stepping Exercise trains balance coordination through patterned 45˚ steps on a flat surface. Both of these exercises have the potential to increase body stability. This study aims to determine the effect of the combination of Wall Squats and Square Stepping Exercise on dynamic balance in the elderly in the work area of the Sawah Lebar Public Health Center, Bengkulu City. This type of research is quantitative with a quasi-experimental design using a pretest-posttest approach with an intervention and control group. The study sample consisted of 36 elderly people who were selected using probability sampling techniques by applying simple random sampling techniques, namely patients who met the inclusion and exclusion criteria. Data analysis was performed using paired t-test and independent t-test to see the difference in balance scores before and after the intervention. The results showed that there was a significant difference between the balance scores before and after the intervention in both groups. In the intervention group, the difference was significant with (p = 0.000), while in the control group, the difference was significant with (p = 0.00), meaning that the effect of Wall Squats and Square Stepping Exercise on the dynamic balance of the elderly (p = 0, 000).

Keywords: Elderly, dynamic balance, Wall Squats, Square Stepping Exercise

DAFTAR ISI

COVER i
HALAMAN JUDUL SKRIPSI ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI iii
PERNYATAAN ORISINALITAS vi
PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR x
ABSTRAK xii
ABSTRACT xiii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR TABEL xvii
DAFTAR LAMPIRAN xviii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN TEORITIS 7
A. Konsep Lansia 7
B. Konsep Dasar Keseimbangan Dinamis 15
C. Konsep Terapi Wall Squats 22
D. Konsep Terapi Square Stepping Exercise 24
E. Konsep Jalan Tandem pada Kelompok Kontrol 26
F. Kerangka Teori 28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL 29
A. Kerangka Konsep 29
B. Hipotesis Penelitian 30
C. Definisi Operasional 30
BAB IV METODE PENELITIAN 33
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian 33
B. Variabel Penelitian 34
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 34
D. Populais dan Sampel 34
E. Pengumpulan Data 37
F. Pengolahan Data 38
G. Analisis Data 39

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

H. Etika Penelitian 42
I. Alur Penelitian 43
J. Hasil Penelitian 45
K. Analisis Bivariat 48
BAB VI PEMBAHASAN 51
A. Interpretasi dan Diskusi hasil 51
B. Keterbatasan Penelitian 59
BAB VII PENUTUP 60
A. Kesimpulan 60
B. Saran 61
DAFTAR PUSTAKA 62
LAMPIRAN 68

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 pola *Square Stepping Exercise* 25
Gambar 2. 2 Kerangka Teori Penelitian..... 28
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual 29
Gambar 4. 1 Rancangan Penelitian 33
Gambar 4. 2 Alur Penelitian..... 41

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional 30

Tabel 5. 1 Distribusi Responden Berdasarkan mencakup usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025 (n=36)..... 46

Tabel 5. 2 Distribusi rata-rata nilai keseimbangan dinamis lansia dengan *Score Breg Balance Scale* (BBS) sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol..... 47

Tabel 5. 3 Distribusi rata-rata nilai keseimbangan dinamis lansia dengan *Score Breg Balance Scale* (BBS) setelah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol 48

Tabel 5. 4 Perbedaan rata-rata nilai keseimbangan dinamis dengan *Score Breg Balance Scale* (BBS) sebelum dan sesudah dilakukan perlakukan pada kelompok intervensi 49

Tabel 5. 5 Perbedaan rata-rata nilai keseimbangan dinamis dengan *Score Breg Balance Scale* (BBS) sebelum dan sesudah dilakukan perlakukan pada kelompok kontrol..... 49

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informa Consent

Lampiran 2. Surat Pengantar Responden

Lampiran 3. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

Lampiran 4. SOP Terapi *Wall Squats* dan *Square Stepping Exercise*

Lampiran 5. Jalan Tandem

Lampiran 6. Lembar Observasi Penelitian

Lampiran 7 *Master Tabel*

Lampiran 8 Output SPSS

Lampiran 9 Surat keterangan Dinkes

Lampiran 10 Surat Keterangan KESBANGPOL

Lampiran 11 Sertifikat Ethical Cleareance

Lampiran 12 Alur Penelitian

Lampiran 13 Dokumentasi

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu