

**LITERATURE REVIEW PENGARUH KEGIATAN SENAM LANSIA  
TERHADAP TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN  
ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) DI PANTI WERDHA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**DISUSUN OLEH :**

**ANIKA PRAMESTI REGITA**

**17111024110170**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2020**

***Literature Review* Pengaruh Kegiatan Senam Lansia terhadap Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan *Activity of Daily Living (ADL)* di Panti Werdha**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**Disusun Oleh :**

**Anika Pramesti Regita**

**17111024110170**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2020**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anika Pramesti Regita

NIM : 17111024110170

Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul Penelitian : *Literature Review* Pengaruh Kegiatan Senam Lansia Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan *Activity Of Daily Living (ADL)* di Panti Werdha.

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No.17, tahun 2010).

Samarinda, 15 Juni 2020



**Anika Pramesti Regita**

**NIM. 17111024110170**

LEMBAR PERSETUJUAN

*LITERATURE REVIEW* PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP  
KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN *ACTIVITY OF DAILY*  
*LIVING (ADL)* DI PANTI WERDHA

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

Anika Pramesti Regita

17111024110170


Disetujui untuk diujikan  
Pada tanggal, 23 Juni 2020

Pembimbing



Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep.,M.Kes  
NIDN. 1112068002

Mengetahui,  
Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhaturun, M.Kep  
NIDN. 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

*LITERATURE REVIEW* PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP  
KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN *ACTIVITY OF DAILY*  
*LIVING (ADL)* DI PANTI WERDHA

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

Anika Pramesti Regita  
17111024110170

Disetujui untuk diujikan  
Pada tanggal, 23 juni 2020

Penguji I



Rusni Masnina., SKp., MPH  
NIDN. 1114027401

Penguji II



Ns. Faried Rahman H., S.Kep., M.Kes  
NIDN. 1112068002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1 Keperawatan



  
Ns. Dwi Rahmah F., M.Kep  
NIDN. 1119097601

## MOTTO

*“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepada-Nya), kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan yang paling sempurna.”*

*(Q.S. An-Najm : 39-41)*

*“Seksi itu tentang sikap, bukan Bentuk tubuh”*

*(Amisha Patel)*

*“Jangan percaya orang yang sering tersenyum. Mereka mungkin sedang menjual sesuatu”*

*(Laurell K)*

**Literature Review Pengaruh Kegiatan Senam Lansia terhadap Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan *Activity of Daily Living (ADL)* di Panti Werdha**

**Anika Pramesti Regita<sup>1</sup>, Faried Rahman Hidayat<sup>2</sup>, Rusni Masnina<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Jl. Ir. H. Juanda No. 15. Samarinda

Email Korespondensi: [anikaanika202016@gmail.com](mailto:anikaanika202016@gmail.com)  
+6281254647405

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Peningkatan kejadian PTM berhubungan dengan meningkatnya faktor risiko perubahan Intervensi dalam meningkatkan kemampuan lansia (lanjut usia) melakukan aktivitas fisik banyak dilakukan di Samarinda, baik di setting komunitas, panti sosial atau pelayanan kesehatan. Tujuan dari kegiatan intervensi keperawatan ini untuk mengurangi permasalahan fisik akibat proses degeneratif.

**Tujuan :** Mengidentifikasi dari artikel mencakup aspek metode dalam intervensi senam lansia dan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan lansia (lanjut usia) melakukan aktivitas sehari-hari.

**Metode :** Pencarian artikel dilakukan dari database jurnal penelitian melalui *search engine* dengan mencantumkan kata kunci dalam periode 2010 sampai 2020 dari artikel yang dicari melalui Google Scholar, PubMed, Proquest dan Ebsco.

**Hasil :** Hasil pencarian yang diperoleh 47 jumlah artikel dan sebanyak 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sebagai artikel yang dianalisis. Penilaian artikel dengan program keterampilan penilaian kritis (CASP) untuk systematic literature review. Hasil dari tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi dari senam lansia bervariasi dalam hal metode. Metode intervensi senam lansia terdiri dari mulai tahapan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti dan terakhir dilakukan tahapan pendinginan. Dengan pelaksanaan yang bervariasi dan modifikasi latihan untuk mengukur toleransi intervensi dan efektivitas nya.

**Kesimpulan :** Hasil analisis statistik diketahui bahwa semua metode yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas pada lanjut usia dan kontrol nya secara signifikan. Hasil perubahan nilai kemampuan aktivitas di mana 100% jurnal menunjukkan efektivitas yang bermakna baik menggunakan indeks Barthel, Kartz dan IADs.

Kata Kunci : Senam Lansia, kemampuan aktivitas, Activities Daily Living

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup>Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup>Doasen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***Literature Review on the Effects of Elderly Gymnastics Activities on the Level of Independence of the Elderly in Performing Daily Life Activities (ADL) in elderly social institutions***

**Anika Pramesti Regita<sup>1</sup>, Faried Rahman Hidayat<sup>2</sup>, Rusni Masnina<sup>3</sup>**

Nursing Sciences Program Faculty of Health and Pharmacy Universitas Muhammadiyah  
Kalimantan Timur  
Jl. Ir. H. Juanda No. 15. Samarinda

Correspondence Email: [anikaanika202016@gmail.com](mailto:anikaanika202016@gmail.com)  
+6281254647405

**ABSTRACT**

**Background:** The increase in the incidence of PTM is associated with increased risk factors for change. The purpose of this nursing intervention activity is to reduce physical problems resulting from the degenerative process.

**Objective:** Identifying from the article covers aspects of the method in the intervention of elderly gymnastics and its effectiveness in improving the ability of the elderly (elderly) to carry out daily activities.

**Method:** The article search was carried out from the research journal database through search engine by including keywords in the period 2010 to 2020 from the articles searched through Google Scholar, PubMed, Proquest and Ebsco.

**Results:** Search results obtained 47 the number of articles and as many as 12 articles that meet the inclusion criteria as analyzed articles. Assessment articles with critical skills assessment (CASP) programs for systematic literature review. The results of a systematic review show that the intervention of elderly exercise varies in terms of method. The elderly gymnastic intervention method consists of starting the heating stage, followed by the core movement and finally the cooling stage. With varied implementation and modification of exercises to measure the correlation of interventions and their effectiveness.

**Conclusion:** The results of the statistical analysis revealed that all the methods carried out could significantly enhance the ability to carry out activities in the elderly and control them. The results of changes in the value of the ability of activities in which 100% of journals show a meaningful effectiveness using either the Barthel index, Katz and IADs.

Keywords: Elderly gymnastics, Activity establishment, activities Daily Living

---

<sup>1</sup>Student of Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup>Lecturer of Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup>Lecturer of Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur



## KATA PENGANTAR

*Assallamu'alaikum Waramahtullahi Wabaraktuh*

Alhamdulillah puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat, taufiq serta hidayah-Nya, sehingga penulis berhasil menyelesaikan laporan hasil penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan *Activity Of Daily Living* (ADL) dengan Pendekatan *Literature Review*". Shalawat serta salam tidak lupa kita junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu alaihi wasallam serta keluarga, sahabat dan para pengikut - pengikutnya sampai hari akhir nanti amin.

Penulisan laporan hasil penelitian ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi tugas mata kuliah skripsi di Program Studi Ilmu keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur diharapkan dapat bermanfaat untuk pendidikan dan sebagai referensi atau sumber pada penelitian selanjutnya.

Pembuatan laporan hasil penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari segala pihak sehingga laporan hasil penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Suwanto Sumadi dan Ibu Hidayah S.PKP terima kasih sedalam-dalamnya atas segala dukungan baik dalam materil maupun, nasihat, kasih sayang serta

do'a yang tak pernah putus di panjatkan kepada Allah SWT demi kesuksesan saya.

2. Kedua Kakak Saya Ananda Adha Paramita dan Anita Orisa Pebriani yang turut serta mendoakan saya dan dukungan terhadap saya.
3. Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Ghozali MH, M.Kes (Ph.D) selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Ibu Ns. Dwi Rahmah Fitriani, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
6. Ibu Rusni Masnina, SKP., MPH selaku penguji I yang telah menyediakan waktu dan bersedia menguji sidang skripsi ini, memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ns. Faried Rahman Hidayat., S.Kep.,M.Kes selaku penguji II sekaligus pembimbing yang memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah banyak membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
9. Teman-teman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan

Timur angkatan 2016, terimakasih atas persahabatan, persaudaraan, serta dukungan dan kerjasamanya terima kasih atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan dan tidak ternilai harganya ini yang tidak dapat dibalas satu persatu oleh penulis mendapat imbalan dari Allah SWT dan dinilai sebagai amal ibadah di sisi Allah SWT, Amin Ya Robbal Alamin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sebagaimana sabda Rasulullah SAW “manusia adalah tempatnya salah dan lupa” karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dan peneliti selanjutnya sebagai referensi.

Samarinda, 15 juni 2020

**Anika Pramesti Regita**

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian .....	ii
Halaman Persetujuan .....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Motto.....	v
Intisari .....	vi
Abstrak.....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Telaah Pustaka .....	7
B. Penelitian Terkait .....	24
C. Kerangka Teori .....	26
D. Kerangka Konsep.....	26
E. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	28
A. Jenis Desain .....	28
B. Tempat dan Waktu .....	30
C. Pemilihan Jurnal.....	31
D. Penilaian Kualitas Metodologi .....	34

E. Definisi Operasional .....	36
F. Cara Kerja .....	38
G. Analisa Data .....	40
H. Jenis Data .....	42
I. Jalan Penelitian .....	45
J. Penyajian Data.....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian .....	49
B. Pembahasan .....	57
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran .....	76
Daftar Pustaka .....	77

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait .....	24
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Penelitian.....	35
Tabel 4.1 Hasil Penelitian .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teori Penelitian .....	26
Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep Penelitian.....	26
Gambar 3.1 Identifikasi dan Pemilihan Artikel .....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: Biodata Peneliti

Lampiran 2: Lembar Konsultasi

Lampiran 3 : Surat Keterangan