



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN FLEKSI WILLIAM TERHADAP *ACTIVITY DAILY LIVING* (ADL) PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR,
KASONGAN, BANTUL,
YOGYAKARTA 2015**

ALICE RITLIANI FALLO

1002003

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2015

**PENGARUH LATIHAN FLEKSI WILLIAM TERHADAP *ACTIVITY DAILY LIVING* (ADL) PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR,
KASONGAN, BANTUL,
YOGYAKARTA 2015**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

ALICE RITLIANI FALLO

1002003

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2015**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi keserjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya. Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia di kenai sanksi yaitu pencabutan gelar keserjanaan saya.

Yogyakarta, Agustus 2015

Alice Ritliani Fallo

1002003



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang

Pada

Tanggal 31 Bulan Agustus Tahun 2015

Penguji I

Dwi Nugroho Heri S. S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.Kep.MB :.....


Penguji II

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.Kep.MB :.....


Penguji II

Natar Fitri Napitupulu S.Kep, Ns :.....


Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Ka. Prodi S-1 Ilmu Keperawatan



Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB

MOTTO

*“ Give your best effort, you work hard will
pays and succes will be yours ”*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini di persembahkan untuk:

- 1. Tuhan Yesus Kristus & Bunda Maria ...*
- 2. Bapa Herman & mama Ima Lake yang selalu mendukung saat susah maupun saat bahagia....*
- 3. Kakak tersayang K'Ani, K'Marsi, K'Erny, K'Chris dan adik termanis Anjariano Freinademetz & Elisabeth Eka Dias....*
- 4. Teman – teman terbaik Kate, Ira, Sanca, Veron, Muni, Ayu, Wina, Mirahai, Nona...*
- 5. Terima kasih buat orang-orang yang sudah pernah mampir di kehidupan saya menjadi penyemangat, pelangi dengan warna-warna yang begitu indah...*
- 6. Teman – teman seperjuangan Stikes Bethesda Yakkum.....*

ABSTRAK

ALICE RITLIANI FALLO. “Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap *Activity Daily Living* (Adl) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015”

Latar Belakang: Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia yaitu penurunan *activity daily living* (adl) pada lansia. *Activity Daily Living* adalah aktifitas perawatan diri yang harus pasien lakukan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari-hari. William Flexi Exercise pertama kali dikembangkan oleh Dr.Paul Williams (1937). Latihan yang dilakukan untuk mengurangi tekanan beban tubuh pada sendi faset vertebrae dan meregangkan fascia dan otot-otot dorsolumbal

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh latihan fleksi william terhadap *activity daily living* (adl) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan *Pre eksperimen* menggunakan rancangan *one group pretest post test..* Populasi penelitian sebanyak 88. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang didapat sesuai kriteria 22 orang. Uji statistik yang digunakan adalah uji wilcoxon.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan fleksi william terhadap *activity daily living* (adl) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015. Uji statistik menunjukkan *p value* <0,05 (*p value*=0,000).

Kesimpulan: Terdapat peningkatan *Activity Daily Living* setelah dilakukan latihan fleksi william dengan frekuensi 6 kali selama 2 minggu di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta tahun 2015

Saran: Latihan fleksi william dapat dijadikan terapi untuk meningkatkan *Activity Daily Living*

Kata Kunci: *activity daily living*-latihan fleksi william - lansia

Xv+72 +12 tabel +3 skema + 9 gambar

Kepustakaan : 30,1999-2014

ABSTRACT

ALICE RITLIANI FALLO. “ Effect Flexi William Exercise To Activity Daily Living At Elderly In Budi Luhur Social Institution In Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015”

Background: One of the problems that often occur in the elderly is a decrease in activity daily living (adl). adl is a self-care activities should patients do every day to meet the needs and demands of everyday life. William Flexi Exercise Dr.Paul first developed by Williams (1937). Exercises are done to reduce the load pressure on the facet joints vertebrae body and stretch the fascia and muscles dorsolumbal

Objective: Effect Fleksi William Exrcise To Activity Daily Living At Elderly In Budi Luhur Social Institution In Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015”.

Methods: This study is a Pre experimental design was used one group pretest posttest as much as 88. The study population sampling technique by purposive sampling with samples obtained according to the criteria of 22 people. The statistical test used was Wilcoxon test.

Results: The results showed that there are Effect Fleksi William Exercise To Activity Daily Living At Elderly In Budi Luhur Social Institution In Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015. statistical test showed that p value <0.05 (p value = 0.000).

Conclusion: There is an increased activity daily living after william flexion exercises with a frequency 6 times for 2 weeks in In Budi Luhur Social Institution In Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015.

Suggestion: william flexion exercises can be used as therapy to improve adl.

Keywords: activity daily living-william fleksi exercise – lansia.

xv+72 +12 tables +3 schemes + 9 pictures

Bibliography : 30,1999-2014

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala berkat, karunia, kesehatan, kekuatan, dan kejernihan pikiran yang telah dianugerahkan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta 2015”

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh program strata satu (S-1) di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Niken W.N. Palupi, S.Kp., M. Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta,
2. Kepala PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, DIY yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, DIY,
3. Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku PJS Waket I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta,

4. Nurlia Ikaningtyas, M.Kep. Sp.Kep.MB, selaku Ka Prodi S-1 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, dan Dosen Pembimbing I yang telah melakukan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Natar Fitri Napitupulu S.Kep, Ns, selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dwi Nugroho Heri S. S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.Kep.MB, selaku Penguji yang telah masukan dan saran dalam skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritik yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Tuhan Yesus memberkati.

Yogyakarta, Agustus 2015

Peneliti

DARTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6

D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	9

BAB II: KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori.....	11
1. <i>Activity Daily Living</i> (ADL).....	11
a. Pengertian ADL.....	11
b. Macam- macam ADL.....	12
c. Faktor- faktor yang mempengaruhi ADL.....	17
d. Kemunduran gerak fungsional	20
e. Penilaian Status Fungsional.....	22
2. Latihan Fleksi William	24
a. Latihan Fisik.....	24
1) Pengertian Latihan Fisik	24
2) Tujuan Latihan Fisik.....	24
3) Manfaat Latihan Fisik	24
4) Intensitas Latihan Fisik	26
5) Ketentuan-Ketentuan Latihan Fisik.....	26
6) Hal-Hal Yang Harus Dilakukan Saat Melakukan Latihan Fisik.....	28
b. Latihan Fleksi William	29
1) Pengertian Latihan Fleksi William	29
2) Tujuan Latihan Fleksi William	29
3) Kontraindikasi Dari Latihan Fleksi William	30

4) Gerakan-Gerakan Latihan Fleksi William	30
3. Lansia	36
a. Pengertian Lansia	36
b. Klasifikasi Lansia.....	36
c. Ciri-Ciri Lansia	38
d. Proses Menua.....	39
e. Teori Penuaan.....	40
B. Kerangka Teori	44
C. Kerangka Konsep	45
D. Hipotesis Penelitian	46
E. Variabel Penelitian	46
1. Defenisi Konseptual	46
2. Defenisi Operasional	47

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	49
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	50
C. Populasi Dan Sampel	50
D. Alat Ukur Penelitian	51
E. Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	52
F. Etika Penelitian	52
G. Prosedur Pengumpulan Data	54
H. Analisis Data	58

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	62
B. Pembahasan.....	66
C. Keterbatasan penelitian.....	70

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
2. Tabel 1.2 Penilaian Status Fungsional.....	23
3. Tabel 2.2 Defenisi Operasional.....	47
4. Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	62
5. Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan umur.....	63
6. Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan riwayat pekerjaan.....	63
7. Tabel 4.4 Karakteristik responden berdasarkan diagnosa medis.....	63
8. Tabel 4.5 Distribusi frekuensi <i>activity daily living</i> responden Sebelum latihan fleksi william.....	64
9. Tabel 4.6 Distribusi frekuensi <i>activity daily living</i> responden sesudah latihan fleksi william.....	64
10. Tabel 4.7 Uji distribusi normal data <i>activity daily living</i> (adl) sebelum dan sesudah latihan fleksi william william.....	65
11. Tabel 4.8 Hasil analisa data <i>activity daily living</i> (adl) sebelum dan sesudah latihan fleksi william pada lansia.....	65
12. Tabel 4.9 Hasil uji statistik latihan fleksi william pada lansia	66

DAFTAR SKEMA

1. Skema 2.1 Kerangka Teori.....	44
2. Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	45
3. Skema 3.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	57

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 <i>Pelvic tilting</i>	31
2. Gambar 2 <i>Single knee to chest</i>	31
3. Gambar 3 <i>Double kne to chest</i>	32
4. Gambar 4 <i>Partial Sit – up</i>	33
5. Gambar 5 <i>Hamstring stertch</i>	33
6. Gambar 6 <i>Bicycling</i>	34
7. Gambar 7 <i>Bending from a chair</i>	34
8. Gambar 8 <i>Wall squat</i>	35
9. Gambar 9 <i>Squat</i>	35

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat – Surat Perijinan Penelitian

Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

Lampiran 3. Pernyataan Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian

Lampiran 4. Pedoman Wawancara Mengetahui *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia Menggunakan *Indeks Barthel*

Lampiran 5. Tabel Hasil *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia

Lampiran 6. Standar Operasional Pelaksanaan William Fleksi Exercise Di Panti Sosial Tresna Werda Unit Budhi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta.

Lampiran 7. Hasil Analisis Dengan Komputer

Lampiran 8. Jadwal Penelitian

Lampiran 9. Biaya Penelitian

Lampiran 10. Lembar Konsultasi Skripsi