

**AKTIVITAS FISIK RANGE OF MOTION TERHADAP KEMANDIRIAN
PEMENUHAN AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI ACTIVITY OF DAILY LIVING
LANJUT USIA DI LINGKUNGAN I KELURAHAN AIRMADIDI BAWAH
KECAMATAN AIRMADIDI KABUPATEN MINAHASA UTARA**

SKRIPSI

CHERRIL YESSINIA KOLOAY

12061089



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2016

**AKTIVITAS FISIK RANGE OF MOTION TERHADAP
KEMANDIRIAN PEMENUHAN AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI
ACTIVITY OF DAILY LIVING LANJUT USIA DI LINGKUNGAN I
KELURAHAN AIRMADIDI BAWAH KECAMATAN AIRMADIDI
KABUPATEN MINAHASA UTARA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

CHERRIL YESSINIA KOLOAY

12061089



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2016**

©HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

**AKTIVITAS FISIK RANGE OF MOTION TERHADAP KEMANDIRIAN
PEMENUHAN AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI ACTIVITY OF DAILY
LIVING LANJUT USIA DI LINGKUNGAN I KELURAHAN AIRMADIDI
KABUPATEN MINAHASA UTARA**

Nama : Cherril Yessinia Koloay
NIM : 12061089
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,

Manado, 1 Agustus 2016

Pembimbing I

Gabriela Tere Badjo, S.Kp., M.Kep

Pembimbing II


Laurens Meity Saube, Mbiotech

Mengetahui,

Dekan



Dr. Indriani Yauri, MN

Ketua Program Studi


Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**AKTIVITAS FISIK RANGE OF MOTION TERHADAP KEMANDIRIAN
PEMENUHAN AKTIVITAS HIDUP SEHARI-HARI ACTIVITY OF DAILY
LIVING LANJUT USIA DI LINGKUNGAN I KELURAHAN AIRMADIDI
BAWAH KECAMATAN AIRMADIDI KABUPATEN MINAHASA UTARA**

Yang disusun dan diajukan oleh :

CHERRIL YESSINIA KOLOAY

12061089




Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi

pada tanggal 22 Juli 2016

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

1. **Herman J. Warouw, SKM., M.Kep**
2. **Gabriela Tere Badjo, S.Kp., M.Kep**
3. **Laurensi Meity Sasube, Mbiotech**


:(.....)

:(.....)

:(.....)

MENGETAHUI,


Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Keperawatan
Manado
Manado

Ketua Program Studi
Fakultas

Unika De La Salle



Dr. Indriani Yauri, MN



Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Kairagi 1 Kombos Manado
(Belakang Wenang Permai II Manado)

Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax . (0431) 871972

SURAT ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cherril Yessinia Koloay

NIM : 12061089

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Mengatakan dengan sesungguhnya bahwa jika karya tulis ilmiah yang saya ajukan terbukti merupakan hasil plagiat atau bukan merupakan hasil karya saya sendiri, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa **pencabutan gelar akademik dan melaksanakan penelitian ulang.**

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh rasa tanggung jawab untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Manado , 15 April 2016

Peneliti

©h~~an~~iiL

Cherril Yessinia Koloay

ABSTRAK

Cherril Yessinia Koloay

Aktivitas Fisik Range Of Motion Terhadap Kemandirian Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Activity Of Daily Living Lanjut Usia Di Lingkungan I Kelurahan Airmadidi Bawah Kabupaten Minahasa Utara, Pembimbing: Gabriela Tere Badjo & Laurensi Meity Sasube.

Latihan Rentang pergerakan atau *Range of Motion* (ROM) sendi adalah pergerakan maksimal yang mungkin dilakukan oleh sendi, rentang pergerakan sendi bervariasi dari individu ke individu lain dan ditentukan oleh jenis kelamin, usia, ada atau tidaknya penyakit, dan jumlah aktivitas fisik yang normalnya dilakukan seseorang (Kozier dkk, 2010). ROM merupakan istilah untuk menyatakan batas/besarnya gerakan sendi yang normal dan sebagai dasar untuk menetapkan adanya kelainan ataupun untuk menyatakan batas gerakan sendi yang abnormal (Muttaqin, 2008). Dengan adanya latihan rentang gerak lansia diharapkan lansia melakukan aktifitasnya secara mandiri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apa pengaruh aktifitas fisik terhadap kemandirian pemenuhan aktifitas hidup sehari-hari (ADL) lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental tanpa kelompok control (*one pretest-posttest design*). Sampel penelitian berjumlah 15 responden lanjut usia. Analisa data menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*), dengan menggunakan program SPSS. Berdasarkan analisis bivariante *paired t-test* diperoleh nilai $p=0,000$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha<0,05$. Ini menunjukkan ada pengaruh aktifitas fisik terhadap kemandirian pemenuhan aktifitas hidup sehari-hari (ADL) lansia. Dimana terdapat perbedaan signifikan antara hasil ADL sebelum melakukan ROM dan setelah diberikan ROM. Melalui penelitian ini diharapkan penerapan kegiatan berupa ROM dapat ditingkatkan dalam masyarakat khususnya lanjut usia agar dapat meningkatkan aktifitas fisik sehari-hari.

Kata Kunci : ROM, ADL, Lanjut Usia
Sumber : (13 buku dan 7 Jurnal)

ABSTRACT

Exercises range of motion or *Range of Motion* (ROM) joint is the movement of the maximum that may be undertaken by the joint, range of motion varies from individual to another and is determined by gender, age, presence or absence of disease, and the amount of physical activity that is normally carried out by someone (Kozier et al, 2010). ROM is the term for the stated limit / amount of normal joint movement and as a basis for establishing any abnormalities or to state boundaries abnormal joint movement (Muttaqin, 2008). With the expected range of motion exercises elderly elderly melakukan activities independently. The purpose of this study was to determine what the effect of physical activity against the independence of the compliance activities of daily living (ADL) of elderly. The research design was quasi experimental with no control group (one pretest-posttest design). These samples included 15 respondents aged. Data were analyzed using paired t-test (paired t-test), using SPSS. Based on bivariate analysis paired t-test obtained by value $p = 0.000$ with significance level $\alpha < 0.05$. It showed no effect of physical activity against the independence of the compliance activities of daily living (ADL) of elderly. Where there is a significant difference between the results of ADL before and after being given ROM ROM. Through this research is expected the implementation of activities in the form of ROM can be increased in the society especially the elderly in order to increase their daily physical activity.

Keywords : ADL, ROM, Elder
Literatures : (13 books and 7 Journals)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kuasa, pertolongan dan cinta kasih-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Aktivitas fisik terhadap kemandirian pemenuhan aktifitas sehari-hari (ADL) lansia”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, motivasi, perhatian serta dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis demi terselesainya skripsi ini. Untuk itu dengan penuh ketulusan hati dan rasa hormat penulis menyampaikan ucapan Terima Kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, yang telah menuntun, menyertai dan melindungi penulis selama penyusunan skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
2. Revi R. H. M. Tanod, SS, SE, MA, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Dr. Indriani Yauri, MN, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes, Ketua Program studi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, dan sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak bantuan serta motivasi kepada penulis selama masa studi.
5. Gabriela Tere Badjo, S.kp, M.kep, Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Laurensi Meity Sasube, Mbiotech Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Natalia E Rakinaung, S.Kep, Ns, MNS, dan Angela A. M. L. Laka, S.kep, Ns serta semua Dosen dan Staf Unika De La Salle Manado, khususnya di Fakultas Keperawatan.

8. Chatrien Dajoh, kepala lingkungan I kelurahan Airmadidi Bawah yang telah memberikan izin dan membatu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Seluruh lansia lingkungan I kelurahan Airmadidi Bawah yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Papa, Mama, Kakak, dan Oma, Opa tercinta yang menjadi Penyemangat, inspirasi dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh Keluarga Besar Koloay-Mantiri yang selalu membantu, mendoakan, memberikan motivasi, kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
12. Mardo Nelwan yang selalu memberikan semangat selama penyusunan skripsi.
13. Semua sahabat- sahabat, Kevin, Cathy, Gaby, Korema, amelia, Indriany, Jhoni, Vannesa, Diana, Tiara, Ka Rizky, Ka Ronny, Ka Yosep, Ka Edy, Ka billy dan semua yang tidak sempat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, doa dan dukungan.
14. Semua teman kelas B, dan teman- teman seangkatan yang selalu bersama, dan telah membantu penulis selama penyusunan skripsi dan telah memberikan dukungan, semangat, dan doa.
15. Semua pihak yang telah berkontribusi dalam melakukan penyusunan skripsi.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan, serta bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan dan menjadi suatu karya yang memberikan manfaat yang positif kepada para pembaca dan penulis khususnya.

Penulis menyadari akan kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Manado 15 Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
CURRICULUM VITAE.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Ringkasan Isi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Activity of Daily Living (ADL).....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Teori Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Penelitian Terkait.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
3.1 Kerangka Konsep.....	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 Lokasi Dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.3 Populasi Dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.4 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.5 Prosedur Pengambilan Data	Error! Bookmark not defined.
4.6 Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.7 Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
4.8. Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Hasil Analisa Univariat	Error! Bookmark not defined.
5.2 Hasil Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
6.1 Aktifitas fisik (ROM)	Error! Bookmark not defined.
6.2 Pengaruh aktifitas fisik terhadap pemenuhan ADL lansia	Error! Bookmark not defined.
defined.	
6.3 Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB VII PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
7.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
7.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	