

**PENGARUH LATIHAN AKTIF DAN PASIF TERHADAP KEMANDIRIAN LANSIA
DALAM MELAKUKAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL) DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA SABAINAN ALUIH SICINCIN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi program Sarjana Ilmu
Keolahragaan.



Oleh:

**LATIFAH WINDI ASTUTI
22089118**

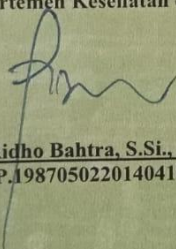
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

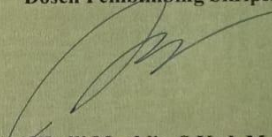
Judul : Pengaruh Latihan Aktif Dan Pasif Terhadap
Kemandirian Lansia Dalam Melakukan *Activity Of Daily
Living* (ADL) Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan
Aluih Sicincin.
Nama : Latifah Windi Astuti
NIM : 22089118
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, 2/ Juli 2026

Diketahui:
Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi


Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP.198705022014041001

Disetujui:
Dosen Pembimbing Skripsi


dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked, M.Biomed
NIP.197308222006041001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

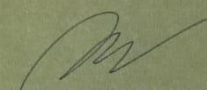
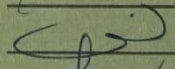
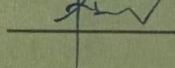
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Ini Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Dan
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**PENGARUH LATIHAN AKTIF DAN PASIF TERHADAP KEMANDIRIAN
LANSIA DALAM MELAKUKAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL) DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN.**

Nama : Latifah Windi Astuti
Nim : 22089118
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang 21 Juli 2026

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked, M.Biomed	
Anggota	: Dr. Liza, S.Si., M.Pd	
Anggota	: Iit Selviani, S.Ft., M.Fis	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Latifah Windi Astuti NIM 22089118 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul "Pengaruh Latihan Aktif Dan Pasif Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan *Activity Of Daily Living* (ADL) Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau
4. dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari
6. terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 21 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Latifah Windi Astuti
NIM. 22089118

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”
“setiap kesulitan pasti ada kemudahan”
(QS.Al-Insyirah 94:5-6)

ABSTRAK

Latifah Windi Astuti (2026). Pengaruh Latihan Aktif dan Pasif terhadap Kemandirian Lansia dalam Melakukan *Activity of Daily Living* (ADL) di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Proses penuaan secara alami menyebabkan penurunan fungsi fisiologis pada sistem muskuloskeletal, yang berdampak langsung pada menurunnya kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta keterbatasan fleksibilitas sendi pada lanjut usia. Permasalahan dalam penelitian ini terjadinya keterbatasan fisik lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar harian (*Activity of Daily Living*) secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan aktif dan pasif terhadap tingkat kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest design. Sampel pada penelitian ini melibatkan sebanyak 15 lansia yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah kuesioner kemandirian *Indeks Katz* (ADL), kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test* dengan bantuan *software SPSS*.

Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata kemandirian ADL lansia meningkat dari 3,13 menjadi 4,00 dengan selisih peningkatan sebesar 0,87 setelah intervensi diberikan, serta diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan effect size sebesar $r = 0,867$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan aktif dan pasif terhadap peningkatan kemandirian lansia dalam melakukan *Activity of Daily Living* di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Kata kunci: latihan aktif, latihan pasif, kemandirian lansia, ADL, lansia

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul “PENGARUH LATIHAN AKTIF DAN PASIF TERHADAP KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL) DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN” Penyusunan proposal penelitian ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian seminar proposal pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

- 1 Bapak Prof. Dr. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas sarana dan prasarana bagi penulis untuk menempuh pendidikan di lingkungan akademik yang berkualitas, serta mendukung penuh pelaksanaan kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengembangan ilmu pengetahuan.
- 2 Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dan fasilitas demi kelancaran proses akademik penulis selama masa studi.
- 3 Bapak Dr. Ridho Bathra, S.Si, M.Pd., selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan yang selalu memberikan arahan dan menjaga mutu pembelajaran sehingga penulis dapat mengikuti proses pendidikan dengan baik.
- 4 Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked, M.Biomed., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi, kritikan serta koreksi yang penuh kesabaran dalam membimbing proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas perhatian dan nasihat bapak yang senantiasa membantu penulis dalam memahami dan menjalani proses akademik dengan lebih baik dan terarah.

- 5 Ibu Dr. Liza, S.Si.,M.Pd., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya memberikan kritikan, saran serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
- 6 Ibu Iit Selviani, S.Ft.,M.Fis., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritikan, saran serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis maupun bagi perkembangan ilmu ilmu keolahragaan.

Padang, Juli 2026

Latifah Windi Astuti

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah Swt, atas limpahan rahmat, nikmat, kekuatan, dan kesempatan yang tak henti diberikan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan penuh syukur dan ketulusan, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

- 1 Dengan segenap rasa hormat dan cinta, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk *support system* dan panutan dalam menghadapi segala duka maupun cinta Ayah Rohedy. Ayahku tercinta, terimakasih selalu berjuang tanpa mengenal kata lelah dan menyerah demi mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, beliau seseorang yang dengan hebat dalam mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan, dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam hidup sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Ayah adalah kekuatan dibalik setiap langkah penulis, alasan untuk tetap bertahan dan berjuang, serta semangat dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, keselamatan, dan usia yang penuh dalam ridha-nya. Sekali lagi, terimakasih Ayah selalu ada di setiap langkah kecilku ini untuk setiap cucur keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah hingga anakmu bisa sampai ditahap ini.
- 2 Dengan segenap rasa cinta, kasih yang tak mampu penulis ungkapkan. karya sederhana ini penulis persembahkan untuk ibuku tersayang, ibu sami yang menjadi alasan utama penulis bisa bertahan hingga saat ini. Terimakasih atas setiap doa yang tak pernah absen dalam sujud-sujud panjangmu sebagai kehangatan setiap langkah penulis, serta kasih sayang yang senantiasa mengalir tanpa batas. Terimakasih atas segala motivasi, semangat, harapan serta bersedia menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terimakasih atas kasih karna tidak pernah menuntut akan segala hal dan bahkan

senantiasa mendampingi setiap langkah penulis untuk menjadi seseorang yang berpendidikan. Terimakasih untuk kasih sayang tanpa batas yang diberikan, terimakasih atas kesabaran serta pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis. Dan beliaulah sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis, sekali lagi terimakasih untuk segala bentuk pengorbanan baik moral maupun finansial.

- 3 Teruntuk nenek dan kakek terimakasih banyak atas dukungan, kasih sayang, doa serta nasehat yang tidak ada batasnya. Terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk terus semangat dan bangkit dalam berproses.
- 4 Untuk adikku tersayang, terima kasih atas dukungan, semangat, serta keceriaan yang selalu menjadi penghibur di sela-sela kesibukan penulis menyusun skripsi ini. Meski kami kadang tidak akur, namun dirimulah yang menjadi alasan penulis terus berusaha menempuh pendidikan dengan sungguh-sungguh. Semoga apa yang kakak perjuangkan hari ini dapat menjadi pijakan bagi masa depanmu yang lebih baik. Pengorbanan dan cinta kalian adalah motivasi terbesar penulis meraih Impian. Tiada kata yang cukup untuk menggambarkan rasa syukur dan cinta penulis kepada kalian.
- 5 Terakhir, untuk diri sendiri, Latifah Windi Astuti. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai berada dititik ini. Walaupun seringkali merasa putus asa dan menyerah atas apa yang telah diusahakan serta merasa belum berhasil, namun terimakasih karna telah mampu menyelesaikan dan bertanggung jawab atas apa yang telah kamu mulai hingga selesai.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Lansia.....	9
2. Ciri-ciri Lansia.....	10
3. Faktor-faktor Yang Dihadapi Lansia	11
4. Latihan Aktif dan Pasif.....	13
5. Tujuan Latihan Aktif dan Pasif	15
6. Manfaat Latihan Aktif dan Pasif	16
7. Konsep Dasar Kemandirian.....	16
8. Jenis-jenis Kemandirian pada Lansia	21
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	26
D. Hipotesis Tindakan.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Subjek Penelitian	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31

D. Prosedur Penelitian.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Metode Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil.....	41
1. Karakteristik Responden.....	42
2. Analisa Univariat Deskriptif.....	42
3. Analisis Bivariat	43
B. Pembahasan	44
BAB VPENUTUP.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual	26
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penilaian Aktivitas Hidup Sehari-hari dengan <i>Indeks Katz</i>	20
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur	41
Tabel 4.	Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif Kemandirian Lansia dalam melakukan <i>Activity of Daily Living</i> (ADL) di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin	43
Tabel 5.	Hasil Uji Perbedaan Kemandirian Lansia dalam melakukan <i>Activity of Daily Living</i> (ADL) di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin(N=15).....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Cosend.....	55
Lampiran 2. Penilaian Indek Kazt.....	56
Lampiran 3. Data sampel penelitian.....	58
Lampiran 4 Form Perbaikan Seminar Proposal	59
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian	61
Lampiran 7 Hasil Output SPSS	62
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	63
Lampiran 9 Prosedur/Protokol Treatment Penelitian	67
Lampiran 10 Pelaksanaan Latihan Aktif dan Pasif (<i>Chair Based Exercises</i>)	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia atau lanjut usia berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dan Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, menyatakan bahwa lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Nanda, 2025). Lansia merupakan bagian dari siklus kehidupan manusia yang seharusnya dapat menjalani masa tua dengan bermartabat, sehat, mandiri, dan sejahtera. Tercermin dalam semangat UU Nomor 13 Tahun 1998 yang mengamanatkan pemenuhan hak-hak dasar lansia, termasuk hak atas pelayanan kesehatan, kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta perlindungan sosial yang layak. Dengan demikian, lansia seharusnya tetap dapat menjalankan fungsi kehidupannya secara optimal, bukan sekadar menjadi beban, melainkan sebagai individu yang aktif dan produktif sesuai kemampuannya.

Penuaan merupakan proses biologis alami yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis secara bertahap, khususnya pada sistem muskuloskeletal, sehingga membuat lansia lebih rentan terhadap nyeri sendi dan keterbatasan mobilitas fungsional. Penuaan merupakan proses biologis alami yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis secara bertahap, khususnya pada sistem muskuloskeletal, sehingga membuat lansia lebih rentan terhadap nyeri sendi dan keterbatasan mobilitas fungsional. Penurunan fungsi

fisik tersebut meliputi berkurangnya kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas yang secara langsung dapat meningkatkan risiko jatuh dan menghambat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Alimurdianis et al.2024). Dengan demikian, kondisi ini menciptakan kesenjangan antara cita-cita ideal kemandirian lansia yang diamanatkan oleh undang-undang dengan realitas yang dihadapi di lapangan.

Pada tahun 2030 populasi lansia di dunia akan meningkat dari 1 miliar jiwa pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar, pada tahun 2050 akan berjumlah hampir 2,1 miliar dan jumlah orang berusia 80 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat antara tahun 2020 dan 2025 hingga mencapai 426 juta (WHO;2025). Sedangkan di Indonesia sendiri berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, populasi lansia berjumlah sekitar 29 juta jiwa atau hampir 12% dari total jumlah penduduk Indonesia, dan ini terus meningkat dari sekitar 10,8% pada 2021 menjadi 12% pada 2024. Diperkirakan pada tahun 2045, jumlah lansia akan mencapai sekitar 20,3% dari total populasi, atau sekitar 65,8 juta jiwa, yang artinya 1 dari 5 penduduk Indonesia adalah lansia (*Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2024*, n.d.). Badan Pusat Statistik BPS (2025), menetapkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) berusia 60 tahun ke atas di Sumatera Barat pada awal tahun 2024 mencapai 570 ribu jiwa, dan pada tahun 2025 jumlah lansia mencapai sekitar 600,9 ribu jiwa. Yang artinya jumlah populasi lansia di sumatra barat terus meningkat menuju penuaan penduduk (*ageing population*).

Lansia di Indonesia dihadapkan pada tantangan yang cukup signifikan, terutama terkait dengan kemandirian dan kesehatan. Berdasarkan hasil estimasi Statistik Penduduk Lanjut Usia (2025), skala ketergantungan lansia terus meningkat dari 8,88 pada tahun 2020 menjadi 11,00 pada tahun 2025. Selanjutnya berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menyatakan bahwa prevalensi tingkat ketergantungan pada penduduk umur ≥ 60 tahun menunjukkan bahwa 95% lanjut usia mandiri; 2,1% dengan ketergantungan ringan, dan 2,9% mengalami ketergantungan sedang hingga total dan memerlukan bantuan dalam aktivitas sehari-hari (*Hari Lanjut Usia Nasional*, 2025). Menurut Ayuningtyas et al. (2020) lansia cenderung bergantung dalam aktivitas sehari-hari yang lebih kompleks yang dipengaruhi oleh adanya penurunan kemampuan fisik seseorang saat mencapai usia lanjut.

Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin (PSTW) yang beralamat di Jl. Raya Padang Bukittinggi, Sumatera Barat, yang menjadi pelindung bagi lanjut usia terlantar sejak tahun 1978. Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin (PSTW) berada dibawah pengawasan Dinas Sosial yang berjumlah 110 lansia, 13 Wisma dengan kategori 10 Wisma Lansia Mandiri (7 wisma laki-laki dan 3 wisma perempuan) dan 3 Wisma Lansia Perawatan (1 wisma laki-laki dan 2 wisma Perempuan) . Panti Sosial Tresna Werdha tidak hanya menerima anggota lansia baru dari umur 60 tahun yang terlantar dengan kelengkapan surat saja tetapi juga memperhatikan keadaan lansia tersebut apakah lansia tersebut dalam keadaan sehat secara fisik, namun juga secara batin, karena Panti Sosial Tresna Werdha ini

merupakan tempat dimana lansia bisa mendapatkan kedamaian, kebahagiaan dan dapat beraktifitas menikmati hari-harinya dengan baik.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara di PSTW ada tujuh kegiatan rutin yang dilakukan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari seperti mengikuti wirid pagi, kajian fiqih, bimbingan kesehatan, pelayanan sosial, keterampilan (kerajinan tangan dan menjahit) kesenian (bernyanyi dan berjoged) dan jasmani. Keterampilan fisik jasmani meliputi Senam yang menjadi kegiatan rutin dilaksanakan dihari Selasa dan Kamis serta jalan santai yang dilakukan dalam sebulan sekali dengan jarak kurang lebih 1 kilo meter.

Untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia maka diperlukan adanya latihan fisik agar dapat meningkatkan otot dan lansia dapat melakukan aktivitas normal setiap hari dengan aman dan mandiri tanpa keluhan yang dirasakan, seperti melakukan aktifitas mencuci, mandi, memakai pakaian dan mengambil makan 3x dalam sehari dari Wisma tempat tinggal menuju dapur umum yang telah disediakan dan tidak lupa mencuci tempat makannya secara mandiri tanpa ketergantungan dari orang lain (tetap dalam pengawasan). Banyaknya penelitian yang membahas mengenai rehabilitas ketika lansia telah dihadapkan dalam kondisi fisik yang buruk (ketergantungan), berdasarkan hasil observasi lapangan masih terbatasnya penelitian yang membahas mengenai pencegahan terjadinya penurunan kemampuan fisik lansia dengan melakukan aktivitas fisik yang ringan serta nyaman.

Kemandirian lansia dalam merawat diri dan memenuhi kebutuhan dasar bergantung pada tingkat kemandiriannya seiring bertambahnya usia, tubuh

melambat, sehingga menyulitkan aktivitas seperti makan dan berpakaian (Rohaedi et al., 2016). Salah satu aktivitas sehari-hari di PSTW melibatkan perawatan lansia yang menumpuk atau menggantung pakaian bekas pakai. Pakaian tersebut tidak langsung dicuci, sehingga mereka mendapat jaminan dari perawat maupun petugas kebersihan asrama. Oleh sebab itu terdapat lansia yang sulit dalam menjaga kebersihan seperti mencuci, mandi, dan melipat pakaian dikarenakan adanya keterbatasan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas secara mandiri. Selain itu, terdapat lansia yang kesulitan menjaga kebersihan, seperti mandi, karena kurangnya keterbatasan kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas secara mandiri.

Berdasarkan hal tersebut Latihan fisik pada lanjut usia melibatkan aspek kelenturan, kekuatan, keseimbangan dan peregangan dalam meningkatkan komposisi tubuh. Latihan rentang gerak aktif dan pasif memberikan keuntungan yang berbeda jika latihan aktif membantu mempertahankan fleksibilitas sendi dan kekuatan otot, Sebaliknya gerakan pasif hanya dapat membantu mempertahankan fleksibilitas. Latihan aktif efektif meningkatkan kekuatan otot dan rentang gerak sendi pada lansia yang dapat meminimalkan risiko penurunan fungsi fisik akibat penuaan (Detiana et al., 2023). Namun melihat kondisi lanjut usia yang mengalami penurunan massa otot ataupun penyakit lainnya menyebabkan adanya gangguan ekstremitas bawah, hal tersebut menimbulkan ketidakmampuan lanjut usia untuk melakukan latihan fisik dalam posisi berdiri dalam waktu yang lama. Salah satu alternatif latihan fisik yang dapat dijangkau oleh lanjut

usia adalah Chair Based Exercise (CBE). Chair Based Exercise (CBE) merupakan latihan fisik yang dilakukan dengan menggunakan kursi sebagai alat bantu, yang dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, karena Chair Based Exercise (CBE) melibatkan gerakan peregangan atau stretching yang dapat menggerakkan atau memanjangkan otot sehingga fleksibilitas tubuh meningkat. Selain itu penelitian oleh Ayuningtias (2022), menunjukkan bahwa latihan fisik dengan CBE (*chair Based Exercises*) yang diberikan sebanyak 12 sesi selama 4 minggu membuktikan bahwa program latihan fisik yang terarah dan terstruktur dapat memberikan dampak peningkatan fungsional yang signifikan terhadap kapasitas motorik lansia secara positif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi dalam pengaruh latihan Aktif dan Pasif terhadap *activity of daily living* diantaranya sebagai berikut :

1. Keterbatasan fungsi fisik umum pada lansia (penurunan fungsi fisik seperti kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas) yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari (ADL) di PSTW.
2. Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin (PSTW), terdapat lansia yang mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan ketergantungan.
3. Belum optimalnya aktifitas fisik yang diberikan petugas dipanti sosial tresna werdha dalam memenuhi kebutuhan fisik lansia secara mandiri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas maka perlu adanya pembatasan masalah agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda dan supaya adanya keterbatasan yang ada maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini difokuskan pada, Pengaruh latihan Aktif dan Pasif terhadap kemandirian lansia dalam melakukan *Activity Of Daily Living* (ADL) di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah, dan batasan Masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu: “Apakah Latihan Aktif dan Pasif dapat mempengaruhi Kemandirian Lansia dalam Melakukan *Activity of Daily Living* (ADL) di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian adalah mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Aktif dan Pasif Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan *Activity of Daily Living* di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh berbagai pihak diantaranya:

Manfaat Teoritis:

1. Bagi akademisi, sebagai kontribusi literatur ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan lansia.
2. Kepustakaan sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan, khususnya pada perpustakaan ilmu keolahragaan, sebagai referensi dalam pembuatan atau penulisan karya ilmiah agar lebih bermutu, dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.

Manfaat Praktis:

1. Bagi penulis sebagai salah satu kelulusan starta satu fakultas ilmu keolahragaan.
2. Bagi Tenaga Kesehatan & Perawat PSTW: Sebagai acuan dalam merancang program latihan fisik terstruktur untuk meningkatkan kemandirian ADL lansia.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adanya pengaruh yang signifikan dari PENGARUH LATIHAN AKTIF DAN PASIF TERHADAP KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN. Dengan demikian program latihan aktif dan pasif berbasis kursi dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam merancang program latihan terstruktur guna mendukung kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Program latihan aktif dan pasif ini dinilai relatif aman, mudah dilaksanakan, serta tidak memerlukan alat maupun ruang khusus, sehingga berpotensi untuk diterapkan secara rutin sebagai bagian dari kegiatan jasmani lansia di panti.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, khususnya tenaga kesehatan dan pengasuh wisma perawatan, disarankan untuk menjadikan latihan aktif dan pasif berbasis kursi (*chair based exercises*) sebagai salah satu program latihan fisik rutin yang terjadwal dan terstruktur, guna mendukung serta mempertahankan tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Bagi lansia, diharapkan dapat mengikuti program latihan aktif dan pasif secara konsisten dan disiplin sesuai jadwal yang ditetapkan, agar manfaat latihan terhadap kekuatan otot, fleksibilitas sendi, dan kemandirian ADL dapat dirasakan secara optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menambah jumlah sampel, memperpanjang durasi serta frekuensi intervensi, dan menyertakan kelompok kontrol pembanding (control group), sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas dan dapat lebih jelas membedakan pengaruh intervensi dari faktor-faktor lain di luar perlakuan.
4. Bagi peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang turut memengaruhi kemandirian ADL lansia, seperti kondisi komorbiditas, status kognitif, dan dukungan sosial, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kemandirian lansia.
5. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan kajian lebih lanjut dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang kesehatan dan rekreasi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2019). Latihan Aktif dan Pasif *Range Of Motion* (ROM) pada pasien stroke *Non Hemoragik*.1-5
- Anggraeni, D. N., Amalia, M., & Asmiyati, N. N. (2023). Implementasi Peningkatan Kekuatan Otot Lansia Melalui Latihan Aktif Dan Pasif. *Jurnal Abdimas Madani*, 5(1), 41-47.
- Alimurdianis, Hutaperi, B., Raziq Jamil, A., & Dewi, S. (2024). Pemberian Edukasi “Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat” Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan(JURABDIKES)*, 2(1), 24–31. <https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v2i1.155>
- Ayuningtias B, Rhesky Ainun. *Pengaruh Chair Based Exercsie terhadap Perubahan Keseimbangan pada Lanjut Usia di Kelurahan Mandala Kota Makassar= The Effect of Chair Based Exercise on Balance Changes in Eldelry at The Mandala Village Makassar City*. Diss. Universitas Hasanuddin, 2022
- Ayuningtyas, N. R., Mawarni, A., Agushyana, F., Djoko Nugroho, R., Biostatistika, M. P., Fakultas, K., Masyarakat, K., Diponegoro, U., & Bagian Biostatistika, D. (2020). *Gambaran Kemandirian Lanjut Usia Activity Daily Living di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang*. 10(1), 15–19. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
- APKI. (2017). *Klasifikasi Gerak Sendi Bagian 4*. Diakses pada 12 April 2026, dari <https://apki.or.id/klasifikasi-gerak-sendibagian-4/>
- Gede Putu Darma Suyasa, I., Kadek Sutini, N., Luh Dwi Indrayani, N., Luh Putu Inca Buntari Agustini, N., & Nyoman Trisna Oka Putra, I. (2025). Education and Simulation of Range of Motion (ROM) for Caregivers to Improve the Quality of Life of Older People in the Community. *AMJPM*, 5(1). <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/>
- Gobel, I. A., Paneo, I., & Nento, W. (2024). *Zaitun Jurnal Ilmu Kesehatan KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) DI GRIYA LANSIA JANNATI PROVINSI GORONTALO* (Vol. 12, Number 2).
Hari Lanjut Usia Nasional. (2025). Kemenkes.
- Ihwansyah, U., Adriani, P., & Putranti, D. P. (2022). 99 | The Effect of Range of Motion Exercise to Improve Muscle Strength on Physical Mobility Barriers in Osteoarthritis Patient The Effect of Range of Motion Exercise to Improve Muscle Strength on Physical Mobility Barriers in Osteoarthritis Patient. *General Nursing Scienc Journal*. <https://doi.org/10.56359/gj>

- Imron, J., & Asih, S. W. (2015). Pengaruh Latihan ROM Aktif Terhadap Keaktifan Fisik Pada Lansia di Dusun Karang Templek Desa Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. *Jurnal EduHealth*, 5(1), 51-59.
- Istichomah. (2020). *Modul Praktikum Keperawatan I* (Rintho Rante Rerung & Rizki Rino Pratama, Eds.). MEDIA SAINS INDONESIA.
- Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Sumatera Barat, 2025. (2025, June 3). Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatra Barat.
- Kholifah. (2016). *KEPERAWATAN GERONTIK*.
- Kisner & Colby. (2017). Intisari Terapi latihan: Buku Praktik Klinik. Jakarta: EGC.
- Martono, H., & Pranarka, K. (2019). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo: Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*.
- Lum, Ummulkhairiyah Ikhlasun. *Pengaruh Chair Based Exercise (CBE) Terhadap Fleksibilitas Lumbal dan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia di Yayasan Amal Bakti Abdie Huffadz Kota Makassar*. Diss. Universitas Hasanuddin, 2024.
- Nanda Aulya Ramadhan. (2025). *Latihan Rehabilitasi Lansia Berbasis Komunitas* (Fariska Zata amani & imam subadi, Eds.). Eureka Media Aksara, Juli 2025 Anggota IKAPI Jawa Tengah NO 225/JTE/2021.
- Nilawati, N., Padang, A., Hasibuan, B. P., Sihombing, C. L. M., Anissa F, F., & Gulo, W. J. (2026). Penerapan Program Home Care Melalui Senam Lansia Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Dan Meningkatkan Fungsi Gerak. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 5(1), 27–37. <https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.125>
- Purba, E. P., dkk. (2022). Tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan activity daily living (ADL) di Panti Pemenang Jiwa. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 27–35. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1320>
- Rohaedi, S., Putri, S. T., & Kharimah, A. D. (2016). TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM ACTIVITIES DAILY LIVINGDI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SENJA RAWI. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i1.2848>
- Setyorini, A., Setyaningrum, N., Studi, P., Keperawatan, I., Surya, S., & Yogyakarta, G. (2018). *SURYA MEDIKA PENGARUH LATIHAN RANGE*

OF MOTION (ROM) AKTIF ASSITIF TERHADAP RENTANG GERAK SENDI PADA LANSIA YANG MENGALAMI IMMOBILISASI FISIK (Vol. 13, Number 2).

Siti Rachmah, M. (2022). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK*.

STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2025 (Vols. 22, 2025). (2025). Badan Pusat Statistik. *statistik-penduduk-lanjut-usia-2024*. (n.d.).

Sugiarto, Andi. 2005. Penilaian Keseimbangan Dengan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Pada Lansia Dip Anti Werdha Pelkris Elim Semarang Dengan Menggunakan Berg Balance Scale Dan Indeks Barthel. Semarang: UNDIP.

Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (Sutopo, Ed.; Ke-5, Tahun 2023). www.cvalfabeta.com

Sullivan, G. M., & Feinn, R. (2012). Using Effect Size-or Why the P Value Is Not Enough. *Journal of graduate medical education*, 4(3), 279–282. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-12-00156.1>

Sunarti, S., Ratnawati, R., & Nugrahenny, Di. (2019). Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatri) (S. Sunartri (ed.); 1st ed.). UB Press

Wati, R. and F. J. G. (2022). *PELATIHAN RANGE OF MOTION (ROM) AKTIF-PASIF BAGI KELUARGA SEBAGAI CAREGIVER UTAMA DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN PASIEN PASCA-STROKE DI RUMAH*.