

Hubungan *daily activity* dengan keseimbangan pada ansia di Lamongan Jawa Timur

Novi Purnama Sari*, Hilmi Zadah Faidlullah, Moh. Ali Imron

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

* Corresponding Author: novipurnamasari032@gmail.com

Received: February 17, 2025; Accepted: March 31, 2025; Published: April 28, 2025

Abstrak

Daily Living (ADL) merupakan kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari. Aktivitas sehari-hari berhubungan dengan kualitas hidup dengan bertambahnya usia terjadi penurunan fungsi tubuh dan mempengaruhi keseimbangan lansia dalam aktivitas fisik sehari-hari, yang menyebabkan tingginya risiko jatuh, dan berpotensi mengakibatkan cedera serius dan mengurangi kemandirian mereka (WHO, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Daily Activity* Terhadap Keseimbangan Lansia. Penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data di desa kranji, kecamatan paciran kabupaten lamongan dilaksanakan selama 7 hari dari 20 responden, masing-masing sdi ukur keseimbangannya menggunakan Dual Task Time Up and Go Test. purposive sampling dengan pengelompokkan sampel dilakukan secara randomized/ acak berdasarkan kriteria inklusi dengan mengeliminasi yang menjadi kriteria eksklusi. Pengukuran *Daily Activity* dilakukan menggunakan *Quick Exposure Check* (QEC). Uji statistik menggunakan analisa korelasi bivariat. Uji hasil penelitian menggunakan pearson korelasi, di peroleh nilai pearson correlation 0,178. Sig. (2-tailed) 0,458. (N 20). Berdasarkan uji statistik, disimpulkan bahwa Ada Hubungan *Daily Activity* Terhadap Keseimbangan Lansia. Penelitian selanjutnya di harapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden lebih banyak dan aktivitas sehari-hari lebih variatif.

Kata Kunci: *daily activity*; keseimbangan; *quick exposure*

The relationship between daily activity and balance in the elderly in Lamongan, Jawa Timur

Abstract

Activities of Daily Living (ADL) refer to routine daily tasks that are closely related to balance. To assess the relationship between ADL and balance among the elderly, this study conducted an evaluation using the *Quick Exposure Check* (QEC), followed by data analysis. This study aims to investigate the relationship between daily activities and balance among elderly individuals. This study employed a descriptive observational, correlational study with a cross-sectional approach. Data were collected over seven days from 20 respondents. Each participant's balance was measured using the Dual Task Timed Up and Go Test, and their daily activities were assessed using the *Quick Exposure Check* (QEC). Statistical analysis was performed using bivariate correlation. The analysis, using Pearson correlation, produced a Pearson correlation coefficient of 0.178 with a significance (2-tailed) value of 0.458 (N=20). Based on statistical testing, it was concluded that there is a relationship between daily activities and balance among the elderly. Future research should aim to include a larger number of respondents and incorporate a more varied range of daily activities.

Keywords: *balance*; *daily activity*; *quick exposure check*

1. Pendahuluan

Indonesia merupakan negara berkembang yang setiap tahunnya mempunyai jumlah lansia yang terus bertambah. Berdasarkan peraturan pemerintah nomor 43 tahun 2004, lanjut usia atau lansia merupakan seseorang yang sudah memasuki usia enam puluh tahun ke atas. Di Indonesia sendiri populasi lansia terus mengalami peningkatan dalam lima dekade belakangan ini yaitu sekitar 25 juta jiwa (9,6% dari total penduduk) dan diperkirakan pada tahun 2035 mendatang jumlah populasi lansia akan mengalami peningkatan sebesar 15,8% dari total populasi.

Menurut Badan Statistik kabupaten Lamongan, Lamongan memiliki jumlah penduduk terbesar ke

sebelas di Jawa Timur sebanyak 1.193.725 jiwa, dengan penduduk lansia terbesar keenam se Jawa Timur sebanyak 80.051 jiwa (6,7%). Kecamatan Paciran memiliki jumlah penduduk terbanyak pertama sekabupaten lamongan yaitu dengan jumlah 94.499 jiwa, laki-laki 47.713 jiwa, perempuan 46.786 jiwa dikota dan penduduk lansia juga memiliki jumlah terbanyak pertama di Kabupaten Lamongan sebanyak 2.226 jiwa (2,5%). (Badan Pusat Statistik Kabupaten Lamongan, 2016).

Pada lansia, akan terjadi penurunan fungsi, baik meliputi kognitif maupun kemampuan fungsional. Salah satu degeneratif fungsional pada lansia ialah keseimbangan. Ketika keseimbangan lansia terganggu dan mengalami penurunan fungsi, maka mengakibatkan aktivitas sehari-hari seperti toileting, menyapu, menggunakan pakaian, kegiatan sosial bermasyarakat juga terganggu dan berubah. (Ibrahim et al., 2017) Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan proyeksi pusat gravitasi tubuh Dalam konteks tumpuan, seperti dalam posisi duduk atau berdiri, atau saat berdiri tegak, Ketika kita berdiri, jika tidak stabil tidak bisa mempertahankan posisi dengan baik, maka keseimbangannya terganggu. Hal tersebut diakibatkan karena penurunan fungsi tubuh pada lansia. ADL (*Activity Daily Living*) adalah suatu bentuk pengukuran atas kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri yang meliputi mandi, makan, toileting, kontinen, berpakaian, dan berpindah. (Novianita, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Kranji, Paciran Lamongan, terdapat 20 orang lansia yang masih aktif melakukan kegiatan sehari-hari. Kemudian sejumlah lansia tersebut diidentifikasi jenis dan waktu aktifitas sehari-harinya untuk kemudian di catat dan akan dilakukan penilaian menggunakan *Quick Expsure Check*. kemudian setiap hari dilakukakan test keseimbangan menggunakan *dual task time and go test*. Kemudian di korelasikan antara keseimbangan dengan aktifitas sehari-hari.

Lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun. Pada usia tersebut tubuh biasanya mengalami beberapa kemunduran kemampuan fisiologis, psikologis dan fisik Kemunduran kemampuan fisiologis membuat lansia tidak mampu melakukan tugas dan tanggung jawab yang sulit dan berisiko Kemampuan fisik dan daya tahan tubuh lansia menurun sehingga rentan terhadap berbagai penyakit dan timbul masalah karena melemahnya kekebalan dan kekuatan fisik. dan melemahnya kemampuan tubuh untuk melawan penyakit, menyebabkan gangguan kesehatan menjadi lebih sering terjadi. (Gawitri, 2023).

Lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun. Pada usia tersebut tubuh biasanya mengalami beberapa kemunduran kemampuan fisiologis, psikologis dan fisik. Kemunduran kemampuan fisiologis membuat lansia tidak mampu melakukan tugas dan tanggung jawab yang sulit dan berisiko Kemampuan (Ihsani, 2019) fisik dan daya tahan tubuh lansia menurun sehingga rentan terhadap berbagai penyakit dan timbul masalah karena melemahnya kekebalan dan kekuatan fisik. dan melemahnya kemampuan tubuh untuk melawan penyakit, menyebabkan gangguan kesehatan menjadi lebih sering terjadi. Dalam aktivitas sehari-hari pada lansia akan mengalamai salah satu permasalahan terutama pada keseimbangan tubuhnya yang akan berdampak pada kehidupan sehari-hari. Contohnya ketika lansia tidak bisa mempertahankan atau menstabilkan posisi tubuh, ketika berdiri ataupun bergerak akan sangat beresiko jatuh yang bisa menyebabkan sakit bahkan kematian. Seperti halnya ketika hendak melakukan toileting, jika keseimbangan buruk, beresiko jatuh, kemudian bisa kena benturan yang bisa berakibat fatal.

Keseimbangan dalam hal ini merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu: (1) keseimbangan statis, yaitu keseimbangan yang dilakukan ketika posisi tubuh dalam keadaan diam, (2) keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk bergerak dari satu titik ke titik lain dengan mempertahankan posisi tubuh tetap pada gerakan yang tepat. Dengan keseimbangan yang terganggu maka kegiatan aktivitas sehari-hari juga akan sangat terganggu (Oktarifaldi et al., 2019).

Daily Living atau dalam istilah bahasa inggris di singkat ADL merupakan kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari- hari. ADL antara lain: ke toilet, makan, berpakaian (berdandan), mandi, dan berpindah tempat. Fungsi ADL merupakan hasil interaksi yang kompleks dari faktor fisiologis, kognitif,

dan juga psikologis ADL digunakan sebagai indikator status fungsional seseorang. Ketidak mampuan melakukan aktivitas sehari-hari lansia dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan menyebabkan ketergantungan. (Luh, Ni 2019)

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif Korelatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional study untuk mengetahui korelasi pengukuran keseimbangan dengan aktivitas fisik sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan dalam pengumpulan data di laksanakan selama 7 hari dari 20 responden. Sebelum melakukan Daily Activity diberikan perlakuan, masing-masing sampel di ukur keseimbangannya menggunakan Dual Task Time Up and Go Test. Kemudian setelah menjalani Daily Activity diukur lagi keseimbangannya. Kemudian saat melakukan Daily Activity dilakukan penilaian menggunakan Quick Exposure Check (QEC). Populasi dalam penelitian ini ialah lansia dengan umur 60 tahun ke atas, dengan masalah keseimbangan dinamis di Dusun Kranji Kalurahan Tepanas Kabupaten lamongan Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan pengelompokkan sampel dilakukan secara randomized/ acak berdasarkan kriteria inklusi dengan mengeliminasi yang menjadi kriteria eksklusi

2.1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif Korelatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional study untuk mengetahui korelasi pengukuran keseimbangan dengan aktivitas fisik sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan dalam pengumpulan data di laksanakan selama 7 hari dari 20 responden di dusun kranji kecamatan paciran kabupaten lamongan. Sebelum melakukan Daily Activity diberikan perlakuan, masing-masing sampel di ukur keseimbangannya menggunakan *Dual Task Time Up and Go Test*. Kemudian setelah menjalani *Daily Activity* diukur lagi keseimbangannya. Kemudian saat melakukan Daily Activity dilakukan penilaian menggunakan *Quick Exposure Check (QEC)*.

2.2. Populasi

Populasi dalam penelitian ini ialah lansia dengan umur 60 tahun ke atas, berjumlah 20 orang dari total populasi 25 dengan masalah keseimbangan dinamis di Dusun Kranji Kalurahan Tepanas Kabupaten lamongan.

2.3. Sampel

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan pengelompokkan sampel yang awalnya berjumlah 25 orang dilakukan secara randomized/ acak berdasarkan kriteria inklusi dengan mengeliminasi yang menjadi kriteria eksklusi.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
- Lansia yang berusia ≥ 60 tahun	- Responden mengalami cacat fisik atau disabilitas
- Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan dibuktikan dengan skor Time Up and Go Test ≥ 14 detik	- Lansia dengan Penyakit kronik
- Lansia dengan tekanan darah systole 130-150 mmHg dan diastole 90-100 mmHg	- Lansia dengan riwayat penyakit vertigo
- Kooperatif	- Memiliki gangguan penglihatan berupa katarak

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
- Lansia yang mampu berkomunikasi verbal dengan baik	- Memakai alat bantu yaitu kursi roda, walker dan kruk
	- Memiliki gangguan kognitif

Teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara mengambil seluruh total sampel yang ada dan yang memenuhi kriteria. Kriteria-kriteria yang ditetapkan mencakup kriteria inklusi, eksklusi, dan drop out adapun penentuan jumlah sampel menggunakan rumus penarikan sampel melalui rumus slovin, yang total populasinya 25 orang.

2.4. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Langkah-langkah yang diambil dalam prosedur penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu: prosedur administrasi, prosedur pemilihan sampel dan Tahap pelaksanaan penelitian.

2.4.1. Prosedur administrasi Prosedur administrasi dilakukan disini menyangkut:

- Persiapan surat informed consent persetujuan sampel mengikuti program penelitian dan memberikan informasi terkait pelaksanaan program penelitian,
- Mempersiapkan blangko blangko dan alat pengukuran yaitu lembar QEC dan Lembar penilaian TUG,
- Mengisi blangko-blanko penelitian untuk diisi identitas diri dan mengumpulkan kembali.

Prosedur pemilihan sampel dalam penelitian ini teknik teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling dengan mengelompokkan sampel secara acak sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Semua sampel yang ada di kumpulkan kemudian di dilakukan pendataan berdasarkan kriteria Inklusi dan Eksklusi

2.4.2. Tahap pelaksanaan penelitian berikut ini:

- Menyiapkan form pengukuran,
- Membuat jadwal pengambilan data pada bulan Maret 2024,
- Pelaksanaan dilakukan dengan mengamati aktifitas sehari-hari dan melakukan test TUG dan mencatat dengan lembar QEC selama 7 hari.
- Setelah mendapatkan hasil pengamatan kemudian di olah dengan spss.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Dusun Tepanas yang terletak di Kranji, Paciran, Lamongan, Jawa Timur. Di dusun tersebut masih banyak terdapat lansia. Sebagian besar lansia di daerah tersebut masih sangat aktif beraktivitas. Ada lansia yang sehari-hari memomong cucu, berdagang, mencangkul dan mencari rumput, dan juga berternak.

Sampel pada penelitian ini merupakan Lansia yang masih aktif beraktivitas sehari-hari seperti memomong cucu, berdagang, bertani, mencari rumput, mencangkul. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan mengelompokkan sampel dilakukan secara randomized/ acak berdasarkan kriteria inklusi dengan mengeliminasi yang menjadi kriteria eksklusi. Setelah dilakukan penentuan sampel dengan metode tersebut didapatkan 20 orang sampel dengan kegiatan aktivitas sehari-hari yang berbeda. Kemudian selama 7 hari di lakukan observasi daily activity dan melakukan pengukuran TUG.

Tabel 2. Analisa

Correlations			
TIME UP GO TEST	Pearson Correlation	1	-,178
	Sig. (2-tailed)		,453
	N	20	20
PASE	Pearson Correlation	-,178	1
	Sig. (2-tailed)	,453	
	N	20	20

Analisa korelasi bivariat diatas menunjukkan hasil Pearsrson Correlation sebesar 1. Mengacu pada ketenutan Koefisien korelasi atau Pearson Correlations memiliki nilai paling kecil - 1 dan paling besar 1. Berkenaan dengan besaran angka ini, jika 0 maka artinya tidak ada korelasi sama sekali sementara jika korelasi 1 berarti ada korelasi sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa semakin nilai Pearson Correlations mendekati 1 atau -1 maka hubungan antara dua variable adalah semakin kuat. Sebaliknya, jika nilai r atau Pearson Correlations mendekati 0 berarti hubungan dua variable menjadi semakin lemah. Selanjutnya pada nilai Signifikansi pada Daily Activity dan Time Up Go Test sama nilainya sebesar 0,453. Acuan nilai signifikansi dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3. Korelasi

Nilai	Korelasi
0.00 - 0.20	Korelasi keeratan sangat lemah
0.21 - 0.40	Korelasi keeratan lemah
0.41 – 0.70	Korelasi keeratan kuat
0.71 – 0.90	Korelasi keeratan sangat kuat
0.91 – 0.99	Korelasi keeratan sangat kuat
1	Korelasi keeratan sempurna

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan korelasi yang kuat, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,453 jadi korelasinya keeratannya kuat . Ketentuan berkisar antara -1 hingga + 1

3.2. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif Korelatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional study untuk mengetahui korelasi pengukuran keseimbangan dengan aktivitas fisik sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan dalam pengumpulan data di dilaksanakan selama 7 hari, dengan jumlah sampel 20 orang lansia.

Di dalam penelitian ini di dapatkan usia lansia antara umur 60 tahun sampai dengan 70 tahun. Menurut World Health Organization (2022), lansia adalah individu yang berusia lebih dari 60 tahun.

Pada responden penelitian ini di dapatkan rentang usia antara 60-70 tahun. Responden di tentukan dengan menggunakan metode purposive sampling dengan pengelompokkan sampel dilakukan secara randomized/ acak berdasarkan kriteria inklusi dengan mengeliminasi yang menjadi kriteria eksklusi. Selain itu, melihat dari hasil instrumen penelitian yang dilakukan saat pengambilan data tes awal (pre-test) dan pengambilan data tes akhir (post-test) menggunakan *time up and go test (TUG)* dan Quick Exposure Check. Berdasarkan uji bivariat pearson correlation, menunjukkan bahwa Daily Activity memiliki hubungan dengan Keseimbangan dan berpengaruh. Nilai pearson correlations 1 artinya antara dua variabel tersebut korelasi atau pengaruhnya sangat kuat. Kemudian nilai signifikansi dari uji pearson correlation menunjukkan 0,238 artinya kedua variabel signifikannya lemah. Dengan uji ini di dapati bahwa Daily Activity dan keseimbangan sangat erat pengaruhnya akan tetapi jika dilakukan

peningkatan keseimbangannya tidak pesat atau lemah. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Subekti dan Istiono (2015) tentang hubungan antara tingkat keseimbangan tubuh terhadap kemampuan Activity of Daily Living (ADL) pada lansia di Kecamatan Turi dengan sampel sebanyak 104 responden. Hasilnya meunjukkan bahwa sebagian besar lansia (83, 7%) beresiko jatuh rendah dan sebagian besar responden (70,2%) masuk golongan lansia mandiri. Artinya semakin baik keseimbangan daily activity nya semakin baik begitu juga sebaliknya

4. Kesimpulan

Berdasarkan dari perhitungan uji statistik, dapat disimpulkan bahwa Ada Hubungan Daily Activity Terhadap Keseimbangan Lansia. Untuk penelitian yang akan datang lebih baik jika dilakukan pada responden yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih panjang, dan penggunaan alat ukur yang lebih baik agar di dapatkan hasil yang lebih akurat. Untuk penelitian berikutnya akan lebih baik jika aktivitas sehari-hari nya lebih variative

5. Daftar Pustaka

- Anggraini, N.W., Subekti, H., & Istiono, W. (2015). Hubungan antara tingkat keseimbangan tubuh terhadap kemampuan activity of daily living (ADL) pada lansia di Kecamatan Turi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 4 (5)
- Azzahra, R., & Supriyadi, S. S. T. A. (2022). *Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Aktivitas Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Nilasari*.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Lamongan. 2016.
<https://lamongankab.bps.go.id/id/publication/2016/07/15/2ed61483f6d78fd181592e81/kabupaten-lamongan-dalam-angka-2016.html>
- Fitri, N. M., Muammar, & Hernita. (2022). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Resiko Jatuh pada Lansia di Desa Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 4(2), 58–65.
- Gawitri, A. P. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Jatuh Pada Lanjut Usia. *Skripsi Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Ibrahim, F. A., Nurhasanah, & Juanita. (2018). Hubungan Keseimbangan Dengan Aktivitas Sehari-Hari Di Puskesmas Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 9(2), 7–13.
- Ibrahim, A., Singh, D. K. A., & Shahr, S. (2017). ‘Timed Up and Go’ test: Age, gender and cognitive impairment stratified normative values of older adults. *PLoS ONE*, 12(10), 1–14.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185641>
- Ihsani, H. (2019). Hubungan activity of daily living (ADL) dengan keseimbangan tubuh pada lansia di Posyandu Lansia Pandanwangi, Blimbing, Kota Malang. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 5, 43. <https://eprints.umm.ac.id/46117/>
- Luh, Ni.Dkk. 2019. “Hubungan Activity Daily Of Living (Adl) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wreda Budhi Dharma Bekasi.”
- Novianita. (2015). Hubungan Antara Tingkat Keseimbangan Tubuh terhadap Kemampuan Activity Of Daily Living (ADL) Pada Lansia di Kecamatan Turi. *Universitas Gajah Mada*, 1–2.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh Kelincahan, Koordinasi Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 Sampai 10 Tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.117>
- Sudrajat, Wahyu Adhi, S. (2019). Efek Pemberian Latihan Keseimbangan Dalam Mempertahankan Kemampuan Keseimbangan Manula Panti Wredha Rindang Asih 1 Ungaran. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 49–54.