

**PENGARUH *MODIFIED KHON DANCE* TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA
DI KELURAHAN LOWOKWARU
KOTA MALANG**

Skripsi



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**OLEH
FARA JAYYIDATUL ISLAMİYAH
202010490311095**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2023**



**PENGARUH *MODIFIED KHON DANCE* TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA
DI KELURAHAN LOWOKWARU
KOTA MALANG**

Skripsi

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**OLEH
FARA JAYYIDATUL ISLAMİYAH
202010490311095**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *MODIFIED KHON DANCE* TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN PADA LANSIA DI KELURAHAN LOWOKWARU KOTA
MALANG**

SKRIPSI

Disusun Oleh:
FARA JAYYIDATUL ISLAMIYAH
202010490311095

Skripsi Ini Telah Disetujui
Untuk Diuji Pada 26 Februari 2024

Pembimbing I



Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc., PT
NIDN. 0730129402

Pembimbing II



Atika Yulianti, SST.Ft., Ftr., M.Fis
NIDN. 0729078801

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Dimas Sondang Irawan, S.ST.Ft., M.Fis
NIP. UMM. 1141400567

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *MODIFIED KHON DANCE* TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN PADA LANSIA DI KELURAHAN LOWOKWARU KOTA
MALANG

SKRIPSI

Disusun Oleh:
FARA JAYYIDATUL ISLAMIAH
202010490311095

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Pada 26 Februari 2024

Penguji I

Dimas Sondang Irawan, S.ST.Ft., M.Fis
NIDN. 0724038801

Penguji II

Anita Faradilla Rahim, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN. 0718029301

Penguji III

Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc., PT
NIDN. 0730129402

Penguji IV

Atika Yulianti, SST.Ft., Ftr., M.Fis
NIDN. 0729078801

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. Yovok Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom
NIP. UMM. 11203090405

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fara Jayyidatul Islamiyah

NIM : 202010490311095

Program Studi: S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh *Modified Khon Dance* Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Lansia Di Kelurahan Lowokwaru Kota Malang

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis berdasarkan hasil karya saya sendiri, bukan mengambil dari tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan saya sendiri. Jika kemudian hari didapatkan bukti bahwa tugas akhir ini merupakan hak cipta orang lain maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya

Malang, 26 Februari 2024


Fara Javvidatul Islamiyah
202010490311095

PENGARUH *MODIFIED KHON DANCE* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA DI KELURAHAN LOWOKWARU KOTA MALANG

Fara Jayyidatul Islamiyah¹, Nikmatur Rosidah², Atika Yulianti³

Abstrak

Latar Belakang: Penuaan merupakan proses perubahan yang terjadi secara anatomis, fisiologis, serta biokimia sehingga kemampuan serta fungsi tubuh secara menyeluruh dapat terpengaruhi. Faktor penyebab dari kurangnya aktivitas fisik pada lansia adalah adanya keterbatasan pada lansia saat mengerjakan aktivitas kegiatan sehari-harinya. Lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik akan mempengaruhi berbagai aspek, seperti obesitas, gangguan tidur, daya tahan tubuh menurun, kebugaran jasmani yang akan menurun, dsb.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Test Pos-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia di Kelurahan Lowokwaru RW. 14, Kota Malang dengan total sampel 30 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah *6-Minutes Walk Test*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *modified khon dance* memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran pada lansia di Kelurahan Lowokwaru RW. 14, Kota Malang. Hal tersebut didasarkan pada uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* yang mendapatkan $p\text{-Value} = 0,000 < 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh *modified khon dance* terhadap tingkat kebugaran pada lansia di Kelurahan Lowokwaru RW. 14, Kota Malang.

Kata Kunci: Lansia, *Modified Khon Dance*, Tingkat Kebugaran

¹Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

^{2,3}Dosen Program Studi S1 Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

EFFECT OF MODIFIED KHON DANCE ON FITNESS LEVELS IN THE ELDERLY IN LOWOKWARU URBAN VILLAGE MALANG CITY

Fara Jayyidatul Islamiyah¹, Nikmatur Rosidah², Atika Yulianti³

Abstract

Background: Aging is a process of change that occurs anatomically, physiologically, and biochemically so that the ability and function of the body as a whole can be affected. The causative factor for the lack of physical activity in the elderly is the limitation of the elderly when doing their daily activities. Elderly people who experience decreased physical activity will affect various aspects, such as obesity, sleep disturbances, decreased endurance, decreased physical fitness, etc.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of modified khon dance on fitness levels in the elderly.

Methods: The research design used was Quasi Experimental with the One Group Pre-Test Pos-Test Design approach. The population in this study were elderly people in Lowokwaru Village RW. 14, Malang City with a total sample of 30 respondents taken by purposive sampling method. The measurement instrument used in this study was the 6-Minutes Walk Test.

Results: Based on the results of the study, it is known that modified khon dance has an influence on fitness levels in the elderly in Lowokwaru Village RW. 14, Malang City. This is based on statistical tests using the Wilcoxon signed rank test which gets a $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$.

Conclusion: There is an effect of modified khon dance on fitness levels in the elderly in Lowokwaru Village RW. 14, Malang City.

Keywords: Elderly, Fitness Level, Modified Khon Dance

¹Student of Department of Physiotherapy, University of Muhammadiyah Malang

^{2,3}Lecturer of Department of Physiotherapy, University of Muhammadiyah Malang

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Modified Khon Dance* Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Lansia Di Kelurahan Lowokwaru Kota Malang”. Sholawat serta salam semoga tetap Allah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, atas segala perjuangan dan kesabarannya untuk membebaskan umat manusia dari jalan kegelapan menuju jalan yang terang.

Dalam persiapan, pelaksanaan, dan penulisan penelitian untuk skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi. Oleh karena itu, penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih atas bantuan, bimbingan, dan dukungannya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., Phd selaku Ketua Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc., PT selaku Dosen Pembimbing I skripsi UMM yang telah memberikan bimbingan dan arahan pada penyusunan skripsi.

5. Ibu Atika Yulianti SST.Ft., Ftr., M.Fis selaku Dosen Pembimbing II skripsi UMM yang telah memberikan bimbingan dan arahan pada penyusunan skripsi.
6. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., Phd sebagai penguji I yang telah memberikan masukan dan saran untuk melengkapi skripsi ini.
7. Ibu Anita Faradilla Rahim, S.Fis., Ftr., M.Kes sebagai penguji II yang telah memberikan masukan dan saran untuk melengkapi skripsi ini.
8. Segenap Dosen Program Studi Fisioterapi, FIKES-UMM yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
9. Bapak Djoko Widodo selaku ketua RW.14 Kelurahan Lowokwaru, Kota Malang yang telah mengizinkan melakukan penelitian.
10. Kedua orang tua penulis ibu Nining Susanti dan bapak khoiruman serta kakak satu-satunya penulis yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dan motivasi bagi penulis dalam proses penyusunan skripsi.
11. Segenap lansia di Kelurahan Lowokwaru RW.14, Kota Malang yang sudah bersedia menjadi responden penelitian serta kooperatif dalam setiap proses penelitian.
12. Para kerabat, sahabat, dan teman-teman yang selalu siap membantu ketika penulis mengalami kendala dalam proses penyelesaian skripsi ini, terkhusus Vivi Indah Novianti dan Salma Nurul Ummah.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat di kemudian hari untuk para akademisi dan masyarakat, dalam membuka wawasan pengetahuan.

Malang, 26 Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktisi.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Lansia.....	10
1. Definisi Lansia	10
2. Klasifikasi Lansia	11
3. Perubahan Pada Lansia	11
B. Kebugaran	13
1. Definisi.....	13
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran.....	14
3. Alat Ukur.....	16
C. <i>Modified Khon Dance</i>	17
1. Definisi <i>Modified Khon Dance</i>	17
2. Manfaat <i>Modified Khon Dance</i>	18
3. Efek <i>Modified Khon Dance</i>	18
4. Gerakan <i>Modified Khon Dance</i>	19
BAB III KERANGKA KONSEP.....	21
A. Kerangka Konsep.....	21
B. Hipotesis	22
BAB IV METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Kerangka Penelitian	24
C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel	25
3. Teknik Sampling	25

D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional.....	26
F. Tempat Penelitian	28
G. Waktu Penelitian	28
H. Etika Penelitian.....	28
I. Instrumen Pengumpulan Data	29
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	30
K. Analisa Data.....	32
1. Analisa Univariat	32
2. Analisa Bivariat.....	33
BAB V HASIL PENELITIAN.....	35
A. Karakteristik Responden.....	35
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	35
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36
3. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT	36
4. Karakteristik Tingkat Kebugaran Responden Sebelum Diberikan <i>Modified Khon Dance</i>	37
B. Hasil Analisa Data	38
1. Uji Normalitas	38
2. Uji Hipotesis	38
BAB VI PEMBAHASAN.....	40
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	40
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
3. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT	42
4. Pengaruh <i>Modified Khon Dance</i> Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Lansia	43
A. Keterbatasan Penelitian	47
B. Implikasi Fisioterapi	47
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. 1 Kategori Tingkat Kebugaran Berdasarkan Nilai VO2Max	17
Tabel 2. 2 Gerakan Modified Khon Dance	19
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 5. 1 Uji Normalitas	38
Tabel 5. 2 Uji Hipotesis Tingkat Kebugaran Pada Laki-Laki	38
Tabel 5. 3 Uji Hipotesis Tingkat Kebugaran Pada Perempuan	39



DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	21
Bagan 4. 1 Desain Penelitian	23
Bagan 4. 2 Kerangka Penelitian	24



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	35
Diagram 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Diagram 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT	36
Diagram 5. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pre-Test.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	56
Lampiran 2. SOP Modified Khon Dance	57
Lampiran 3. Surat Studi Pendahuluan.....	58
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Pembimbing 1	59
Lampiran 5. Lembar Konsultasi Pembimbing 2	60
Lampiran 6. Lembar Revisi Seminar Proposal	61
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Seminar Hasil	62
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	64
Lampiran 10. Lembar Revisi Seminar Hasil.....	65



DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, T., Noholo, S., & Mahmud, M. (2023). Analisis Rasio Keuangan Dalam Mengukur Kinerja Keuangan Sebelum Dan Semasa Pandemi Pada Perusahaan Sub Sektor Otomotif Yang Terdaftar Di Bei Periode 2016-2021. *Edunomika*, 07(02), 1–12.
- Anlya, G., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran lansia pada Komunitas Lansia di Kota Malang. *Jurnal Nursing*, 14(1), 291–297.
- Bohannon, R. W. (2017). Normative reference values for the two-minute walk test derived by meta-analysis. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(12), 2224–2227. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.2224>
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2 MAKS) ATLET SEPAKBOLA. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(6), 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Chutimakul, L., Sukonthasab, S., & Kritpet, T. (2018). Effect of modified Khon dance performance on functional fitness in older Thai persons. *Journal of Health Research*, 32(6), 432–439. <https://doi.org/10.1108/JHR-05-2018-0009>
- Citrawati, M., Suciati, Y., & Agustini, D. (2022). Pengaruh Latihan Isometrik Dan Isotonik Terhadap Nyeri Otot Non Spesifik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi. *Jurnal Muara Sains*, 6(1), 25–32. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmistki/article/view/9948%0Ahttps://journal.untar.ac.id/index.php/jmistki/article/download/9948/10181>
- Darmawan, Y. B., Hapsari, L. N. N., Fisto, A. A., & Wahyuningsih, A. (2023). Kelengkapan Dokumen Informed Consent Completeness Of Informed Consent Documents. *JARSI: Jurnal Administrasi RS Indonesia*, 2(1), 14–25.
- Dewangga, M. W. (2023). Terapi Latihan Menari Dapat Meningkatkan Kebugaran Fisik Pada Lanjut Usia: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 22(1), 16–22. <https://doi.org/10.20961/smsp.v22i1.73239>
- Dharma, U. S., & Boy, E. (2020). Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 122. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.122-129>
- Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Manou, V. (2019). Traditional dance improves the physical fitness and well-being of the elderly. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00075>
- Fajriansi, A., Kadar, K., & Nasrum, M. (2019). Latihan Uji Jalan 6 Menit Terhadap Kapasitas Fungsional Penderita Post Tuberkulosis Di Puskesmas Batua Raya Makassar : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 83–85.
- Friska, B., Usraleli, Idayanti, Magdalena, & Sakhnan. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health

- Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>
- Gantariadha, N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan Dalam Vo2Max. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1162–1168. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Gunalam, I. F., & Lontoh, S. O. (2021). Pendahuluan Tingkat Kebugaran Fisik Dengan Six Minute Walk Test Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 27(1), 100. [file:///C:/Users/ACER/Dropbox/My PC \(LAPTOP-V5R0MP9I\)/Downloads/buktipenelitian_10401003_5A020921153332.pdf](file:///C:/Users/ACER/Dropbox/My%20PC%20(LAPTOP-V5R0MP9I)/Downloads/buktipenelitian_10401003_5A020921153332.pdf)
- Handelsman, D. J., Hirschberg, A. L., & Berman, S. (2018). Circulating testosterone as the hormonal basis of sex differences in athletic performance. *Endocrine Reviews*, 39(5), 803–829. <https://doi.org/10.1210/er.2018-00020>
- Hofgaard, J., Ermidis, G., & Mohr, M. (2019). Effects of a 6-week faroese chain dance programme on postural balance, physical function, and health profile in elderly subjects: A pilot study. *BioMed Research International*, 4, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2019/5392970>
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1–4. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Khairani, R., Adriani, D., & Amani, P. (2021). Obesity is the most influential risk factor of cardiopulmonary endurance in older women. *Universa Medicina*, 40(3), 254–262. <https://doi.org/10.18051/univmed.2021.v40.254-262>
- Kim, S. M., Park, H. J., Min, B. J., & So, W. Y. (2018). Effects of a Korean traditional dance program on health-related fitness and blood lipid profiles in Korean elderly females. *Iranian Journal of Public Health*, 47(1), 127–129.
- Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126–131. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10631/4793>
- Kurniawan, Y. A. (2016). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Antara Pemain Depan Dengan Pemain Belakang Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun Ajaran 2015/2016 Di Sma Negeri 1 Kota Mungkid Kab Magelang Jawa Tengah*.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Trajković, N., Sporiš, G., Kostić, R., & James, N. (2019). Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical Interventions in Aging*, 8, 549–556. <https://doi.org/10.2147/CIA.S44112>
- Musdalifah, M., Satriani, Najib, A., & Abadi, A. U. (2022). Efektivitas Penggunaan Aplikasi Microsoft Excel Terhadap Pengolahan Data Penelitian Mahasiswa Uin Alauddin Makassar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(2), 191–199. <https://doi.org/10.24252/edu.v1i2.26713>

- Nancye, P. M., Husni, A., & Sawitri, D. R. (2022). Peningkatan Integritas Diri Lansia Melalui Life Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 163–170.
- Norhayati, S. L., Putra, W. A., & Wijaya, P. R. (2023). Pengaruh Menggantung Pola Transportasi Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak KB Al Karomah Tahun Ajaran 2022-2023. *Tematik: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 2(1), 60–67.
- Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 22–32.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Nurshal, A. A., Widayanti, & Dharmmika, S. (2019). Perbandingan Jarak Tempuh Uji Jalan 6 Menit antara Lansia yang Rutin Senam Lansia dengan Lansia yang Tidak Rutin Senam Lansia. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 1(2), 438–443.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28–40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Pany, M., & Boy, E. (2019). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138–145. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Permana, W. D. (2018). *Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga Kelas X Di Sma Negeri 1 Sewon*.
- Prameswari, I. G. A. A. D., Paramurthi, I. A. P., & Astrawan, I. P. (2022). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kualitas Hidup Dan Vo2maks Pada Lanjut Usia Di Banjar Kemulan Desa Jagapati Kecamatan Abiansemal Badung. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1524–1532.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Pratama, E. Y., Z, M. H., & Lestari, W. (2023). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh. *Journal on Education*, 5(4), 13465–13476.
- Pribadi, A. (2018). Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 64–76. <https://www.unhcr.org/publications/manuals/4d9352319/unhcr-protection-training-manual-european-border-entry-officials-2-legal.html?query=excom> 1989

- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Rosidah, N., Nur'Aini, S. W., & Rahim, A. F. (2023). Feldenkrais Effectiveness Training on Dynamic Balance in the Elderly at upt Tresna Werdha Jombang Social Services. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 250–256.
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162–166. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Sabrina, F., Afriwardi, A., & Rusdji, S. R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 76–81. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i1.305>
- Salsabilla, D., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan pada Lansia di Komunitas Malang. *Nursing Update*, 14(1), 273–281. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/indexArticle>
- Senjaya, A. A. (2016). Gigi Lansia. *Jurnal Skala Husada : The Journal of Health*, 13(1), 72–80. <https://doi.org/10.33992/jsh:tjoh.v13i1.76>
- Setiawan, I. (2021). Analisis Kekuatan Daya Tahan Otot Inti, Indeks Massa Tubuh dan VO2Max Atlet Cabor Tarung Derajat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 287–294.
- Sharma, H. B., & Kailashiya, J. (2016). Gender difference in aerobic capacity and the contribution by body composition and haemoglobin concentration: A study in young Indian National hockey players. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(11), 9–13. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/20873.8831>
- Siagian, F. D., & Boy, E. (2019). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107–112. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.107-112>
- Singal, C. P., Jaata, J., Hamzah, & Amir, E. E. S. (2022). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Diposyandu Lansia. *Nursing Inside Comunity*, 5(1), 16–22. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/nic/index>
- Sintya, C. M., Husin, A., & Nengsih, Y. K. (2023). Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video Di Panti Sosial Harapan Kita. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(2), 249–256.
- Sugiarto, E. (2016). Analisis Emosional, Kebijakan Pembelian Danperhatian Setelah Transaksi Terhadap Pembentukan Disonansi Kognitif Konsumen Pemilik Sepeda Motor Honda Pada Ud. Dika Jaya Motor Lamongan. *Jurnal Penelitian Ilmu Manajemen*, 1(1), 34–47.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif*,

Kualitatif, dan R & D.

- Sulistyowati, E. T. (2020). Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 2(1), 35–40. <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/view/387>
- Suminar, E., & Sari, L. T. (2023). Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(2), 178–186. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.19>
- Tambun, I. W., Sena, I. G. A., & Sundari, L. P. R. (2023). Pengaruh Senam Orhiba Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Laki-Laki Di Yayasan Orhiba Kabupaten Gianyar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 7(1), 31–34.
- Tanthowi, A. (2021). Implementasi Sistem Informasi Pembayaran Berbasis SMS Gateway. *Jurnal Informatika Dan Rekayasa Perangkat Lunak (JATIKA)*, 2(2), 188–195. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/informatika>
- Tetuko, S. B. (2021). *Hubungan Antara Senam Lansia Dengan Kapasitas Vital Paru-Paru Pada Lansia*.
- Tiksnadi, B. B., Ambari, A. M., & Adriana, M. (2019). Uji Jalan 6 Menit (UJ6M) pada Pasien Pasca Sindrom Koroner Akut. *Indonesian Journal of Cardiology*, 40(1), 222–231. <https://doi.org/10.30701/ijc.v40i1.913>
- Travers, G., Kippelen, P., Trangmar, S. J., & González-Alonso, J. (2022). Physiological Function during Exercise and Environmental Stress in Humans—An Integrative View of Body Systems and Homeostasis. *Cells*, 11(3), 1–36. <https://doi.org/10.3390/cells11030383>
- Ulfa, R. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Al-Fathonah : Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 342–351. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Wiastri, N. N. Y., Indonesiani, S. H., & Permatananda, P. A. N. K. (2021). Peningkatan kapasitas vital paru pada wanita peserta senam aerobik di Bali Increased vital lung capacity in Balinese women participating mix impact aerobics. *Media Ilmu Kesehatan*, 10(3), 229–235.
- Widiastuti, A., Wibawa, A., Handari, I. S., & Sutadarma, I. W. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Fisik Pada Kelompok Lansia Perempuan Di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5(1), 24–27.
- Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2019). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(2), 46–52. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365>
- Wijoyo, E. B., & Daulima, N. H. . (2020). Optimalisasi Integritas Diri Melalui Terapi Kelompok Teraupetik Lansia: Studi Kasus. *Jurnal JKFT*, 5(2), 26–35. <https://doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3919>

- Yuliadarwati, N. M., Agustina, M., Rahmanto, S., Susanti, S., & Septyorini. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Berkorelasi Dengan Keseimbangan Dinamis Lansia. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 107–112. <https://doi.org/10.17977/um057v10i2p107-112>
- Yusri, Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68. <https://doi.org/10.14710/jekk.v5i1.6911>





UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Fara Jayyidatul Islamiyah
NIM : 202010490311095
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul Naskah : Pengaruh Modified Khon Dance Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Lansia

Jenis Naskah : Skripsi / Jurnal
Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
Hasilnya dinyatakan : memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10%	5%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25%	6%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	25%	4%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15%	0%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5%	0%
6	Artikel Ilmiah / Jurnal	15%	0%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 12 Februari 2024
Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES
UMM



Nurul Fint Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed
NIP UMM. 180321081995



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 248 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id