

**PERBEDAAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* SEBELUM DAN
SESUDAH DIBERIKAN *BUERGER ALLEN EXERCISE*
PADA LANSIA DI PONDOK LANSIA AL – ISHLAH
KOTA MALANG**

SKRIPSI

NURUL HUDA

NIM: P17211211007



**KEMENTRIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN MALANG
TAHUN 2025**

**PERBEDAAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* SEBELUM DAN
SESUDAH DIBERIKAN *BUERGER ALLEN EXERCISE*
PADA LANSIA DI PONDOK LANSIA AL – ISHLAH
KOTA MALANG**

HALAMAN JUDUL

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program
Pendidikan Sarjana Terapan Di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

NURUL HUDA

NIM: P17211211007



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN MALANG
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“PERBEDAAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN *BUERGER ALLEN EXERCISE* PADA LANSIA DI PONDOK
LANSIA AL - ISHLAH KOTA MALANG”

Disusun Oleh :

NURUL HUDA

NIM: P17211211007

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal :

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan,

Pembimbing,



Dr. Arief Bachtiar, S. Kp., M. Kep
NIP: 197407281998031002

Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp. Kom
NIP: 196909021992031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“PERBEDAAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN *BUERGER ALLEN EXERCISE* PADA LANSIA DI PONDOK
LANSIA AL - ISHLAH KOTA MALANG”

Disusun Oleh :
Nurul Huda
NIM: P17211211007

Telah dipertahankan dalam
Seminar di depan Tim Penguji
Pada tanggal :
14 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,



Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom (.....)
NIP : 196512051989121001



Anggota 1,
Dr. Tri Anjaswarni, S.Kp., M.Kep (.....)
NIP: 196705191991032001



Anggota 2,
Joko Wivono, S.Kp., M.Kep., Sp. Kom (.....)
NIP: 196909021992031002



Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Erlina Suaf Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP: 197608102002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nurul Huda
NIM : P17211211007
Tanda Tangan :
Tanggal : 10 Mei 2025



**PERBEDAAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN *BUERGER ALLEN EXERCISE* PADA LANSIA
DI PONDOK LANSIA AL – ISHLAH KOTA MALANG**

Nurul Huda¹, Joko Wiyono²

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang

Email : nurul.huda28013@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan kemampuan fisik pada lansia berdampak pada menurunnya kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari (*Activity of Daily Living/ADL*). Intervensi non-farmakologis seperti *Buerger Allen Exercise* dibutuhkan untuk meningkatkan kemandirian. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan desain one group pre-test and post-test. Sampel berjumlah 35 lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang yang diambil dengan teknik total sampling. Intervensi berupa *Buerger Allen Exercise* diberikan dua kali sehari selama 15 hari. Data dikumpulkan menggunakan Indeks Barthel dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor ADL sebelum dan sesudah dilakukan *Buerger Allen Exercise* ($p < 0,05$). Skor ADL meningkat menunjukkan adanya peningkatan kemandirian responden. Peningkatan skor ADL setelah intervensi menunjukkan bahwa *Buerger Allen Exercise* efektif dalam meningkatkan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: Lansia, *Activity of Daily Living*, *Buerger Allen Exercise*, Indeks Barthel

DIFFERENCES IN DAILY LIVING ACTIVITY BEFORE AND AFTER GIVING BUERGER ALLEN EXERCISE TO THE ELDERLY AT THE AL- ISHLAH ELDERLY CENTER IN MALANG CITY

Nurul Huda¹, Joko Wiyono²

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang

Email : nurul.huda28013@gmail.com

ABSTACT

The decline in physical function among the elderly affects their ability to perform daily activities (Activity of Daily Living/ADL). Non-pharmacological interventions such as Buerger Allen Exercise are needed to promote independence. This study used a pre-experimental one-group pre-test and post-test design. A total of 35 elderly residents at the Al-Ishlah Elderly Center in Malang were selected using total sampling. The Buerger Allen Exercise was performed twice daily for 15 days. Data were collected using the Barthel Index and analyzed using the Wilcoxon test. There was a statistically significant difference in ADL scores before and after the intervention ($p < 0.05$). The improvement in ADL scores indicates enhanced independence among the elderly. The findings suggest that Buerger Allen Exercise is effective in improving the elderly's ability to perform daily living activities.

Keywords: Elderly, Activity of Daily Living, Buerger Allen Exercise, Barthel Index

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Malang, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Huda
NIM : P17211211007
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Malang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non- exclusive Royalty- Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

Perbedaan *Activity Of Daily Living* Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Buerger Allen Exercise* Pada Lansia Di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Malang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Malang

Pada tanggal :

Yang menyatakan,

(.....)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Perbedaan *Activity Of Daily Living* Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Buerger Allen Exercise* Pada Lansia Di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga khususnya Almarhum Bapak Supriono, ibu Zumrotul Ula, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini. Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Atas selesainya penyusunan Skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Afnani Toyibah, A. Per. Pen. M. Pd selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memfasilitasi sarana prasarana dan memberikan kesempatan studi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2. Ibu Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep., Ns. M., Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memfasilitasi sarana prasana dan memberikan kesempatan studi di jurusan keperawatan.
3. Bapak Dr. Arief Bachtiar, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, yang telah memfasilitasi sarana

prasana dan memberikan kesempatan studi di program studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang.

4. Bapak Joko Wiyono, S. Kp., M.Kep Sp.Kom selaku dosen pembimbing dan penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini dan telah memberikan bimbingan dengan sabar, tekun, bijaksana, dan cermat memberikan masukan serta motivasi kepada penulis.
5. Bapak Imam Subekti, S.Kp M.Kep Sp.,Kom selaku ketua penguji dalam ujian seminar yang telah menyediakan waktu, tenaga, saran serta masukan yang telah diberikan untuk kesempurnaan skripsi saya.
6. Ibu Dr. Tri Anjasrwarni, S. Kp M. Kep selaku penguji I dalam ujian seminar yang telah menyediakan waktu, tenaga, saran serta masukan yang telah diberikan untuk kesempurnaan skripsi saya.
7. Semua dosen dan seluruh tenaga kependidikan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sudah memberikan keilmuan di bidang keperawatan dan memfasilitasi proses belajar selama belajar di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
8. Bapak Zakariya Yahya S. Kep, Ns selaku kepala pondok lansia Al-Ishlah yang sudah memberikan kesempatan kepada penulis sebagai lahan penelitian dan memberikan arahan serta bimbingan dalam pengambilan data kepada penulis.
9. Teruntuk kakak-kakak saya : Fachrudin Yahya, Zakariya Yahya, Saiful Amin terima kasih sudah banyak membantu dalam hal finansial saya dan

tidak lupa kepada adik saya Muhammad Azzam Atmananda, yang selalu memberikan keceriaan dan rasa bahagia akan kehadiranmu. Semoga kita semua menjadi adik dan kakak yang baik dan mengayomi.

10. Teruntuk sahabat tercinta Athirah Atikah yang telah menemani saya dari kecil. Terimakasih sudah menjadi tempat saya mengadu keluh kesah dalam hal apapun, bertukar pikiran, serta saling support. Semoga Allah SWT yang membalas semua kebaikanmu.

11. Teman-teman Mahasiswa dari Sarjana Terapan Keperawatan Malang angkatan 2021 yang tidak bisa penulis cantumkan satu persatu dan seluruh pihak yang bersedia memberikan partisipasi dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis berharap pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang membangun bagi penulis. Semoga amal ibadah dari budi baik Bapak/Ibu, keluarga serta rekan-rekan mendapat Rahmat yang berlimpah dari tuhan yang Maha Esa. Akhir kata, semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu dan dapat menambah pengetahuan dan bermanfaat bagi pembaca.

Malang, April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	ix
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Lansia	10
2.1.1 Definisi Lansia	10
2.1.2 Batasan Lansia.....	10
2.1.3 Ciri Ciri Lansia.....	11
2.1.4 Karakteristik Lansia	12
2.1.5 Perkembangan Lansia	13
2.1.6 Permasalahan Lanjut Usia	14
2.1.7 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	15
2.2 Konsep Activity Of Daily Living	20
2.2.1 Definisi	20

2.2.2 Klasifikasi Activity Of Daily Living	21
2.2.3 Kehidupan Sehari-Hari Dasar	22
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi ADL Pada Lansia	23
2.2.5 Penilaian Activity Of Daily Living Menggunakan Index Barthel.....	26
2.2 Konsep Buerger Allen Exercise	27
2.3.1 Definisi Buerger Allen Exercise.....	27
2.3.2 Manfaat Buerger Allen Exercise	28
2.3.3 Langkah Langkah Buerger Allen Exercise.....	29
2.3.4 Proses Buerger Allen Exercise	31
2.4 Kerangka Konsep	32
2.5 Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
3.2.1 Lokasi Penelitian	34
3.2.2 Waktu Penelitian.....	35
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel.....	35
3.3.3 Sampling.....	35
3.4 Variabel Penelitian.....	36
3.4.1 Variabel Bebas (independent variable).....	36
3.4.2 Variabel Terikat (dependent variable)	36
3.5 Definisi Operasional.....	36
3.6 Metode Pengumpulan Data	40
3.7 Instrumen Penelitian.....	40
3.8 Langkah-Langkah Pengumpulan Data	41
3.9 Tahap Pengolahan Data	43
3.10 Analisa Data	45
3.10.1 Analisis Univariat.....	46
3.10.2 Analisis Bivariat.....	46
3.11 Penyajian Data.....	47

3.12 Etika Penelitian	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	50
4.1.2 Data Umum Karakteristik Responden.....	52
4.1.3 Data Khusus	54
4.2 Pembahasan.....	59
4.2.1 Analisis Tingkat ADL Pada Lansia Sebelum Diberikan Intervensi Buerger Allen Exercice	59
4.2.2 Analisis Tingkat ADL Pada Lansia Sesudah Diberikan Intervensi Buerger Allen Exercice	62
4.2.3 Analisis Perbedaan Activity Of Daily Living Sebelum Dan Sesudah Diberikan Buerger Allen Exercise.....	65
4.3 Keterbatasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP.....	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran.....	70
LAMPIRAN.....	77
BIODATA.....	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3.4 Proses Buerger Allen Exercise	31
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	32
Gambar 3.1 Grafik Tingkat ADL Pretest Posttest.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2.5 Skala Indeks Barthel.....	26
Tabel 3.5 Definisi Operasional.....	37
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	53
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan	53
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pernahkah Mendapatkan Informasi Tentang Buerger Allen Exercise	54
Tabel 4. 4 Pre-Test Kategori Tingkat ADL	55
Tabel 4. 5 Post-Test Kategori Tingkat ADL	55
Tabel 4. 1 Distribusi Tingkat ADL Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Buerger Allen Exercise.....	56
tabel 4. 7 Hasil Uji Wilcoxon.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Pengantar Studi Pendahuluan.....	77
Lampiran 2 : Surat Permohonan Menjadi Responden	78
Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden	79
Lampiran 4 : Instrumen Penelitian.....	80
Lampiran 5 : Lembar Kerja <i>Buerger Allen Exercise</i>	81
Lampiran 6 : Kuesioner <i>Indeks Barthel</i>	82
Lampiran 7 : SOP <i>Buerger Allen Exercise</i>	84
Lampiran 8 : Surat Ijin Penelian.....	87
Lampiran 9 : Surat Balasan Dari Tempat Penelitan.....	88
Lampiran 10 : Surat Layak Etik.....	89
Lampiran 11 : Surat Permohonan Kelayakan Etik.....	90
Lampiran 12 : Lembar Hasil Uji Turnitin.....	91
Lampiran 13 : Lembar Pengolahan Data.....	92
Lampiran 14 : Hasil Output SPSS.....	98
Lampiran 15 : Lembar Bimbingan Skripsi.....	102
Lampiran 16 : Dokumentasi Penelitian.....	104