

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *RHYTHMIC AUDITORY STIMULATION* (RAS) TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BERJALAN LANSIA DI PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Oleh:

**Putri Bellila Sonita
2214201153**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap	: Putri Bellila Sonita
NIM	: 2214201153
Tempat / tgl lahir	: Sawahlunto Sijunjung / 10 Agustus 2003
Tahun Masuk	: 2022
Program Studi	: SI Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik	: Ns. Revi Neini Ikbal, M.Kep
Nama Pembimbing I	: Ns. Rika Syafitri, M.Kep
Nama Pembimbing II	: Ns.Rania Sulia, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Senam *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS) terhadap Peningkatan Kemampuan Berjalan Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026”.

Apabila suatu hari nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026



Putri Bellila Sonita

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Putri Bellila Sonita
Nim : 2214201153
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Pengaruh Senam *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS)
terhadap Peningkatan Kemampuan Berjalan Lansia Di
PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang.

Padang, Juli 2026

Pembimbing I

(Ns. Rika Syafitri, M.Kep)

Pembimbing II

(Ns.Rania Suilia, M.Kep)

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang

(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep., M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Putri Bellila Sonita
Nim : 2214201153
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Pengaruh Senam *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS)
terhadap Peningkatan Kemampuan Berjalan Lansia Di
PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026
Dewan Penguji

Pembimbing I
Ns. Rika Syafitri, M.Kep

(
.....)

Pembimbing II
Ns.Rania Suilia, M.Kep

(
.....)

Penguji I
Ns. Rischa hamdanesti, M.Kep

(
.....)

Penguji II
Ns. Tomi Jepisa, M.Kep

(
.....)

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang.

(
.....)

Ns. Syalvia Oresti, S.Kep.,M.Kep, Ph.D

Putri Bellila Sonita

Pengaruh Senam *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS) terhadap Peningkatan Kemampuan Berjalan Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026
xiv + 64 Halaman, 2 Gambar, 8 Tabel, 14 Lampiran

ABSTRAK

Gangguan keseimbangan dan gaya berjalan merupakan penyebab paling umum jatuh pada lansia. Gangguan keseimbangan yang banyak terjadi adalah penurunan kemampuan berjalan. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan berjalan yaitu senam *rhythmic auditory stimulation* (RAS). Berdasarkan data dari PSTW Sabai Nan Aluih tahun 2025, jumlah lansia sebanyak 100 orang dan lansia yang mengalami penurunan kemampuan berjalan sebanyak 70 orang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam *rhythmic auditory stimulation* (RAS) terhadap peningkatan kemampuan berjalan lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026.

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Maret sampai Agustus 2026. Pengumpulan data dilakukan pada 29 Juni sampai 10 Juli 2026. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami penurunan kemampuan berjalan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin sebanyak 60 orang dengan sampel 30 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan alat ukur *timed up and go test*. Intervensi berupa senam *rhythmic auditory stimulation* (RAS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kemampuan berjalan lansia sebelum senam *rhythmic auditory stimulation* (RAS) yaitu 34,07 dan nilai rata-rata kemampuan berjalan lansia sesudah senam *rhythmic auditory stimulation* (RAS) yaitu 22,83 dengan selisih 11,19. Ada pengaruh senam *rhythmic auditory stimulation* (RAS) terhadap peningkatan kemampuan berjalan lansia dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh senam *rhythmic auditory stimulation* (RAS) terhadap peningkatan kemampuan berjalan lansia. Melalui Kepala PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan berjalan lansia melalui senam *rhythmic auditory stimulation* (RAS). Petugas dapat memberikan senam 3 kali dalam seminggu untuk hasil yang efektif.

Daftar Pustaka : 39 (2018–2025)

Kata Kunci : Kemampuan Berjalan, Senam, *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS), Lansia.

Putri Bellila Sonita

The effect of rhythmic Auditory Stimulation (RAS) Gymnastics on improving the walking ability of the elderly at Pstw Sabai Nan Aluih Sicincin in 2026

xiv + 64 pages, 2 Images, 8 tables, 14 attachments

ABSTRACT

Balance and gait disorders are the most common causes of falls in the elderly. A balance disorder that occurs a lot is a decrease in the ability to walk. One intervention that can be given to improve the ability to walk is rhythmic auditory stimulation (RAS). Based on data from Pstw Sabai Nan Aluih in 2025, the number of elderly is 100 people and the elderly who have decreased their ability to walk are 70 people. The purpose of this study was to determine the effect of rhythmic auditory stimulation (RAS) on improving the ability to walk for the elderly at Pstw Sabai Nan Aluih Sicincin in 2026.

Type of quantitative research with one group pretest-posttest pre-experimental design. This research was conducted at Pstw Sabai Nan Aluih Sicincin from March to August 2026. Data collection was carried out from June 29 to July 10, 2026. The population in this study is all the elderly who have decreased ability to walk in Pstw Sabai Nan Aluih Sicincin as many as 60 people with a sample of 30 respondents. Sampling using purposive sampling technique. Data collection using timed up and go test. Intervention in the form of rhythmic auditory stimulation (RAS). Data analysis using Wilcoxon test.

The results showed the average ability to walk the elderly before exercise rhythmic auditory stimulation (RAS) is 34.07 and the average value of the ability to walk the elderly after exercise rhythmic auditory stimulation (RAS) is 22.83 with a difference of 11.19. There is an effect of rhythmic auditory stimulation (RAS) Gymnastics on improving the ability to walk the elderly with $p\text{value} = 0.000$ ($p < 0.05$).

The conclusion of this study is the influence of rhythmic auditory stimulation (RAS) gymnastics to increase the ability to walk the elderly. Through the head of Pstw Sabai Nan Aluih Sicincin, is expected to improve the ability to walk the elderly through rhythmic auditory stimulation (RAS). Attendants can provide Gymnastics 3 times a week for effective results.

Bibliography : 39 (2018-2025)

Keywords : ability to walk, gymnastics, rhythmic Auditory Stimulation (RAS), elderly.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, kurnia, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kegelapan menuju masa yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan peradaban, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Senam *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS) terhadap Peningkatan Kemampuan Berjalan Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026”**.

Dalam proses penyusunan Skripsi ini, peneliti menyadari bahwa tanpa adanya bantuan, arahan, motivasi, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan Skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti dengan tulus ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan, memberikan dukungan, memberikan arahan serta masukan kepada peneliti dengan penuh kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Ibu Ns. Rania Suilia, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan, memberikan dukungan, memberikan arahan serta masukan kepada peneliti dengan penuh kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ibu Ns. Rischa hamdanesti, M.Kep selaku Penguji I yang telah memberikan saran dan arahan kepada peneliti.

4. Bapak Ns. Tomi Jepisa, M.Kep selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan arahan kepada peneliti.
5. Ibu Ns. Hidayatul Rahmi, S.Kep.,M.Kep Selaku Ka. Prodi Keperawatan Universitas Alifah Padang.
6. Ibu Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M. Biomed Selaku Rektor Universitas Alifah Padang.
7. Ibu Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi, Universitas Alifah Padang.
8. Bapak Mayarizal, SH selaku Kepala PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin beserta seluruh Staf di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
9. Seluruh Dosen pengajar di Universitas Alifah Padang yang telah banyak memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.

Peneliti berharap semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayat serta karunia-Nya. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan Skripsi ini banyak terdapat kekurangan, hal ini bukanlah suatu kesenjangan melainkan karena keterbatasan ilmu peneliti. Peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan Skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi semua orang.

Padang, Agustus 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia.....	14
B. Konsep Kemampuan Berjalan pada Lansia	25
C. Konsep Senam <i>Rhythmic Auditory Stimulation</i>	30
D. Kerangka Teori.....	36
E. Kerangka Konsep	37
F. Defenisi Operasional.....	38
G. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	40
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	41
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Teknik Pengolahan Data	46

F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	48
BAB V PEMBAHASAN	
A. Analisa Univariat	51
B. Analisa Bivariat.....	56
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

2.1 Defenisi Operasional.....	38
3.1 Desain Penelitian.....	40
3.2 Kegiatan Penelitian	44
4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026.....	48
4.2 Rata-rata Kemampuan Berjalan Lansia Sebelum Senam <i>Rhythmic Auditory Stimulation</i> (RAS) pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026	49
4.3 Rata-rata Kemampuan Berjalan Lansia Sesudah Senam <i>Rhythmic Auditory Stimulation</i> (RAS) pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026	49
4.4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	50
4.5 Pengaruh Senam <i>Rhythmic Auditory Stimulation</i> (RAS) terhadap Peningkatan Kemampuan Berjalan Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2026	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	37



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

- 1 Ghannt Chart Penelitian
- 2 Permohonan Menjadi Responden
- 3 Format Persetujuan (*Informed Consent*)
- 4 Lembar Observasi Kemampuan Berjalan
- 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam RAS
- 6 Master Tabel
- 7 Hasil Pengolahan Data
- 8 Surat Permohonan Izin Penelitian dari Universitas Alifah Padang
- 9 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal dari Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat
- 10 Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat
- 11 Surat Selesai Penelitian dari PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin
- 12 Surat Izin Layak Etik Dari Komite Etik Penelitian Universitas Alifah Padang
- 13 Dokumentasi
- 14 Lembar Konsultasi