



**HUBUNGAN KEKUATAN *CORE STABILITY* DENGAN
FLEKSIBILITAS *LOWER LIMB* PADA LANSIA
DI PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**PUTRI LAILA SYAHLAA
1910702036**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**



**HUBUNGAN KEKUATAN *CORE STABILITY* DENGAN
FLEKSIBILITAS *LOWER LIMB* PADA LANSIA
DI PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

PUTRI LAILA SYAHLAA

1910702036

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Putri Laila Syahlaa

NIM : 1910702036

Tanggal : 14 Juni 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan berlaku.

Jakarta, 14 Juni 2022



Putri Laila Syahlaa

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Saya bertandatangan dibawah ini :

Nama : Putri Laila Syahlaa
NIM : 1910702036
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi membangun ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Kekuatan *Core Stability* dengan Fleksibilitas *Lower Limb* pada Lansia Di Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta.”

Dengan Hak Bebas Royalti ini di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Juni 2022

Yang menyatakan,




(Putri Laila Syahlaa)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Putri Laila Syahlaa
NIM : 1910702036
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Kekuatan *Core Stability* dengan
Fleksibilitas *Lower Limb* pada Lansia Di Panti
Werdha Budi Mulia 3 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.


Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO

Ketua Penguji


Fidyahul Nazhira, S.Fis,Ftr, M.Fis, AIFO

Penguji I

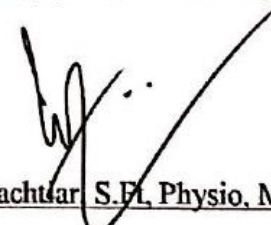

Dr. drg. Wabiyi Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ditandatangani di : Jakarta


Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO

Penguji II (Pembimbing)


Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO

Ka.Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Tanggal ujian : 19 Mei 2022

HUBUNGAN KEKUATAN CORE STABILITY DENGAN FLEKSIBILITAS LOWER LIMB PADA LANSIA PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA

PUTRI LAILA SYAHLAA

Abstrak

Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan dikatakan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Perubahan tersebut akan berpengaruh terhadap keseimbangan, fleksibilitas dan kekuatan pada postur tubuh. Stabilitas inti merupakan aspek penting dari postur tubuh. Fleksibilitas dapat diartikan sebagai kemampuan bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan core stability dengan fleksibilitas lower limb pada lansia. Penelitian ini memakai penelitian deskriptif korelasi dengan model cross sectional. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, yaitu fleksibilitas menggunakan Chair Sit and Reach Test dan untuk core stability menggunakan Sit Up Test, dan besar sampel sebanyak 31 orang lansia di panti werdha budi mulia. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode uji korelasi spearman rho dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak adanya hubungan kekuatan core stability dengan fleksibilitas lower limb pada lansia. Kesimpulan disarankan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan screening penelitian lebih tepat, untuk dapat mencari lebih luas karakteristik responden yang diharapkan lebih luas.

Kata Kunci : fleksibilitas, kekuatan core stability, lansia

THE RELATIONSHIP OF CORE STABILITY STRENGTH AND LOWER LIMB FLEXIBILITY IN THE ELDERLY PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA

PUTRI LAILA SYAHLAA

Abstract

Old age is often associated with an age that is no longer productive, it is even said to be a burden for those of productive age. These changes will affect balance, flexibility and strength in posture. Core stability is an important aspect of posture. Flexibility can be defined as the ability to move freely and comfortably within the maximum expected range of motion. The purpose of this study was to determine the relationship between core stability strength and lower limb flexibility in the elderly. This study uses a descriptive correlation research with a cross sectional model. The measuring instrument used in this study is flexibility using the Chair Sit and Reach Test and for core stability using the Sit Up Test, and a large sample of 31 elderly people in the Budi Mulia nursing home. The data analysis used is univariate and bivariate analysis. The results of research that has been carried out using the Spearman Rho correlation test method can be concluded that there is no relationship between core stability strength and lower limb flexibility in the elderly. The conclusion is suggested with a larger sample size and a more precise research screening, to be able to find the characteristics of a wider range of respondents which is expected to be wider.

Keywords: flexibility, core stability strength, elderly

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Kekuatan *Core Stability* dengan Fleksibilitas *Lower Limb* pada Lansia Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta”. Shalawat juga salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah, serta kepada seluruh dosen dan staff program studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta yang telah mendidik penulis hingga sekarang.

Disamping itu, penulis juga menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada keluarga, terutama untuk kedua orang tua yang selalu mengirimkan doa dan dukungan untuk penulis. Terimakasih kepada kakak dan adik-adik saya yang selalu menjadi support system. Terimakasih kepada Elsa, Zabet, Natalia, Dita dan Isma yang selalu memberikan semangat serta doa untuk penulis. Terimakasih kepada Park Jongseong aka Jay yang selalu menemani dan menghibur saya pada saat menulis. Terimakasih kepada diri saya sendiri, karena selalu percaya untuk bisa melewati segala cobaan yang terjadi selama masa kuliah.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak keterbatasan serta kekuarangan dalam Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik guna melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 28 November 2021

Penulis

Putri Laila Syahlaa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori	5
II.2 Kerangka Teori.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
III.1 Kerangka Konsep.....	15
III.2 Definisi Operasional.....	15
III.3 Desain Penelitian.....	19
III.4 Populasi Dan Sampel	19
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	21
III.6 Instrumen Penelitian.....	21
III.7 Metode Pengumpulan Data	23
III.8 Analisis Data	24
III.9 Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
IV.1 Hasil Penelitian	27
IV.2 Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP.....	36
V.1 Kesimpulan.....	36
V.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Pengukuran Sit Up Test	9
Tabel 2	Nilai Pengukuran Test Fleksibilitas Laki-laki	12
Tabel 3	Nilai Pengukuran Test Fleksibilitas Perempuan	13
Tabel 4	Variabel Bebas	16
Tabel 5	Variabel Terikat	17
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	28
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Lansia Core Stability	28
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Fleksibilitas Lansia	29
Tabel 9	Uji Normalitas Core Stability dan Fleksibilitas Perempuan	30
Tabel 10	Uji Normalitas Core Stability dan Fleksibilitas Laki-laki	30
Tabel 11	Hasil Uji Bivariat pada Lansia Perempuan	31
Tabel 12	Hasil Uji Bivariat pada Lansia Laki-laki	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Sit Up Test.....	8
Gambar 2	Gerakan Test Fleksibilitas.....	12

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	14
Skema 2	Kerangka Konsep.....	15
Skema 3	Desain Penelitian.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Ethical Clearance
Lampiran 4	Hasil Uji SPSS
Lampiran 5	Dokumentasi Observasi
Lampiran 6	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 7	Hasil Uji Turnitin

