

HUBUNGAN KEKUATAN *CORE STABILITY* DENGAN KESEIMBANGAN STATIS PADA LANSIA PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA

Fajriani Zahra Zakiyah

Abstrak

Latar belakang: Penuaan adalah proses alami yang terjadi pada setiap manusia, karena pada tahap ini tubuh mempertahankan kemampuan untuk mengatur, jaringan perlahan lahan yang akan berkurang, pada tahap penuaan ini tubuh mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, dan oleh karena itu proses penuaan ini berpengaruh terhadap infeksi. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Core Stability* berupa sit up dan keseimbangan statis menggunakan one leg test. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui apakah adanya hubungan kekuatan *Core Stability* dengan keseimbangan statis pada lansia panti werdha budi mulia 3. Metode penelitian menggunakan cross sectional dengan desain penelitian menggunakan deskriptif korelatif. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Werdha budi Mulia 3 Jakarta, berusia diatas 60 tahun dengan jumlah 31 orang. Hasil pada penelitian ini dengan pengukuran data menggunakan SPSS dengan uji spearmen correlation dengan hasil sig (2-tailed) yaitu 942 . kesimpulan pada penelitian ini bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan mengenai hubungan kekuatan *Core Stability* dengan keseimbangan statis pada lanjut usia.

Kata kunci : kekuatan *Core Stability*, keseimbangan statis, lansia

THE RELATIONSHIP OF *CORE STABILITY* STRENGTH TO STATIC BALANCE IN THE ELDERLY PANTI WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA

Fajriani Zahra Zakiyah

Abstract

Background: Aging is a natural process that occurs in every human being, because at this stage the body maintains the ability to regulate, the tissue will slowly decrease, at this stage of aging the body maintains its normal structure and function, and therefore this aging process affects infections. In this studi, the *Core Stability* measuring instrument in the form of sit ups and static balance used the one leg test. The purpose of this studi was to determine whether there was a relationship between *Core Stability* strength and static balance in the elderly at the Budi Mulia Nursing Home. 3. The research method used cross sectional research with descriptive correlative research design. The number of samples used in this studi were the elderly who were in Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta, aged over 60 years with a total of 31 people. The results in this studi were measured using SPSS data with the Spearman correlation test with the results of sig (2-tailed) which was 942 . The conclusion of this studi is that there is no significant relationship between the strength of *Core Stability* and static balance in the elderly.

Keywords: *Core Stability* strength, static balance, elderly