



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

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**FAJRIANI ZAHRA ZAKIYAH**

**1910702012**

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



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

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**Diajukan Sebagai salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Fisioterapi**

**FAJRIANI ZAHRA ZAKIYAH**

**1910702012**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fajriani Zahra Zakiyah

NIM : 1910702012

Tanggal : 14 Juni 2022

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

Jakarta, 14 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Fajriani Zahra Zakiyah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Saya bertandatangan dibawah ini :

Nama : Fajriani Zahra Zakiyah  
NRP : 1910702012  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan 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 Kekutan *Core Stability* dengan Keseimbangan Statis 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,



(Fajriani Zahra Zakiyah)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Fajriani Zahra Zakiyah  
NIM : 1910702012  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Kekuatan *Core Stability* dengan Keseimbangan Statis 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.Fi, Physio, M.Sc, AIFO

Ketua Penguji

  
Ehsyatul Nazhura, S.Fis, Ftr, M.Fis, AIFO

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

Penguji II (Pembimbing)



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

Ka.Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Tanggal ujian : 19 Mei 2022

# 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 keseimbngan 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

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak 13 Desember 2021 ini adalah Hubungan Kekuatan *Core Stability* Dengan Keseimbangan Statis Pada Lansia. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO selaku dosen pembimbing yang telah mendidik selama perkuliahan dan membimbing sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada bapak Irwan Juandi, Ibu Ema Hermawatty, kakak Rafdi Zamzami, serta seluruh keluarga besar Hambali dan Masdak yang tidak henti hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman teman yang telah lelah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih banyak kekurangan, oleh karena ini, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran-saran yang membangun dan mengembangkan dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan yang terdapat dalam penyusunan proposal penelitian ini dan penulis berharap proposal penelitian ini berguna bagi pembaca.

Jakarta, 13 Desember 2021

Penulis,

Fajriani Zahra Zakiyah



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	ii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRACT.....	7
KATA PENGANTAR .....	8
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR TABEL.....	10
DAFTAR SKEMA.....	12
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Landasan Teori .....	8
II.2 Kerangka Teori.....	3
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
III.1 Kerangka Konsep .....	18
III.2 Hipotesa Penelitian.....	18
III.3 Definisi Operasional.....	18
III.4 Desain Penelitian.....	16
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
III.7 Instrumen Penelitian.....	19
III.8 Metode Pengumpulan Data .....	20
III.9 Analisis Data .....	21
III.10 Etika Penelitian .....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	26
IV.1 Hasil Penelitian .....	26
IV.2 Pembahasan .....	26
BAB V PENUTUP.....	29
V.1 Kesimpulan.....	29
V.1 Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA .....	30
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kekuatan Otot <i>Core Stability</i> .....	9
Tabel 2	Definisi Oprasional Variabel Independen.....	18
Tabel 3	Definisi Oprasional Variabel Dependen .....	19
Tabel 4	Karakteristik subjek penelitian .....	23
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Variabel Independen.....	24
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Variabel dependen .....	24
Tabel 7	Uji Normalitas.....	25
Tabel 8	Uji Hubungan.....	25

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Sit up test (Pharmeasy,2021).....	8
Gambar 2	<i>One leg test</i> (Fitgolf : 2021) .....	13

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Berfikir.....	13
Skema 2	Kerangka Konsep .....	16
Skema 3	Desain Penelitian.....	16

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Etichal Clearance
- Lampiran 4 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme