

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

Difa Salsabiil Maulidya

Abstrak

Latar Belakang :Menjadi tua adalah suatu proses seseorang yang terjadi secara alami dan semua orang akan memasuki proses penuaan atau proses menjadi tua tersebut. Semua orang yang memasuki usia diatas 60 tahun atau penuaan biasanya disebut dengan lansia atau lanjut usia. Pada usia diatas 60 tahun atau penuaan biasanya akan berpengaruh terhadap suatu perubahan yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami resiko jatuh. Perubahan tersebut akan berpengaruh terhadap keseimbangan, fleksibilitas dan kekuatan pada postur tubuh. Kekuatan *Core stability* merupakan suatu pengukuran yang meningkatkan gerakan yang optimal. Kekuatan *Core stability* juga baik berfungsi meningkatkan performa gerak agar mencegah terjadinya cedera. Keseimbangan yang menurun pada lanjut usia ini merupakan suatu masalah dan penyebab kejadian resiko jatuh pada populasi lanjut usia, terutama pada keseimbangan dinamis yang diperlukan untuk membantu kelancaran dalam kegiatan berjalan. **Tujuan** dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan *core stability* dan keseimbangan dinamis pada lansia. **Metode** penelitian pada karya ilmiah ini ialah *cross-sectional study*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, yaitu keseimbangan dinamis menggunakan *Timed up and Go test*. Berdasarkan **hasil** pengukuran dari SPSS ini dengan uji korelasi yang menggunakan Spearman's Rho didapatkan nilai $p = -0.188$. Kesimpulan dari hasil tersebut maka tidak didapatkan adanya keterkaitan kekuatan *core stability* terhadap keseimbangan dinamis lansia.

Kata Kunci : Keseimbangan dinamis, kekuatan *core stability*, lansia

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

Difa Salsabiil Maulidya

Abstract

Background :Getting old is a process that occurs naturally and everyone will enter the aging process or the process of getting old. Everyone who enters the age of 60 years or older is usually referred to as the elderly or elderly. At the age of over 60 years or aging will usually affect a change that can result in a person experiencing the risk of falling. These changes will affect balance, flexibility and strength in posture. Strength Core stability is a measurement that increases optimal movement. Strength Core stability is also good for improving movement performance in order to prevent injury. This decreased balance in the elderly is a problem and causes the risk of falls in the elderly population, especially in the dynamic balance needed to help smooth walking activities. **The purpose** of this study was to determine the relationship between the strength of core stability and dynamic balance in the elderly. The research **method** in this scientific paper is a cross-sectional study. The measuring instrument used in this study is dynamic balance using the Timed up and Go test. Based on the measurement **results** from SPSS with a correlation test using Spearman's Rho, the p value = -0.188 was obtained. The conclusion from these results is that there is no correlation between the strength of core stability and the dynamic balance of the elderly.

Keywords: Dynamic Balance, Core Stability Strength, Elderly