



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

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

DIFA SALSABIIL MAULIDYA

1910702029

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



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

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

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

DIFA SALSABIIL MAULIDYA

1910702029

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

PERNYATAAN ORISINILITAS

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

Nama : Difa Salsabiil Maulidya

NRP : 1910702029

Tanggal : 15 Juni 2022

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

Jakarta, 15 Juni 2022

Yang menyatakan



(Difa Salsabiil Maulidya)

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

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Difa Salsabiil Maulidya
NIM : 1910702029
Fakultas : 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 Dinamis pada
Lansia Di Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). 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 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 : 15 Juni 2022

Yang menyatakan,



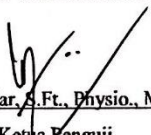
Difa Salsabiil Maulidya

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Difa Salsabil Maulidya
NIM : 1910702029
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Kekuatan *Core Stability* dengan
Keseimbangan Dinamis pada Lansia Panti
Werdha Budi Mulia 3 Jakarta

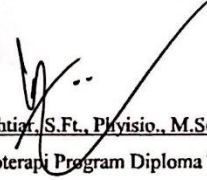
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.


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


Fidyah Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO
Penguji I

Dr. Wahya Sulistiadi, MARS
DEKAN
Fakultas Ilmu Kesehatan


Eko Prabowo, S.Fis., M.Fis., AIFO
Penguji II (Pembimbing)


Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 20 Mei 2022

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 Spearmen'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

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 30 November 2021 ini adalah Hubungan Kekuatan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia Di Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO selaku dosen yang telah mendidik selama perkuliahan serta membimbing sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini, Juga saya mengucapkan terimakasih banyak kepada ibu Farahdina Bachtiar., S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO dan Ibu Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO selaku dosen penguji saya pada sidang akhir ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ayah Dwi dan Bunda Lilis yang tercinta terima kasih telah memberikan moral, materi dan doa selama penulis kuliah sampai saat pembuatan penelitian ini. Untuk Adikku Arfa serta keluarga besar dari ayah dan bunda penulis terima kasih atas dukungan, doa, kasih sayang, serta motivasi, sehingga penulis sampai pada titik penyusunan proposal penelitian ini. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan secara satu persatu yang telah memberikan dukungan kepada penulis sampai penyusunan proposal penelitian.

Akhir kata dari penulis yang menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan meskipun penulis sudah berupaya menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik mungkin. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran-saran yang membangun dan mengembangkan dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan yang terdapat dalam penyusunan KTI penelitian ini dan penulis berharap penelitian ini berguna bagi para pembaca.

Jakarta, 10 Desember 2021

Difa Salsabiil Maulidya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	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 Penulisan	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
II.1 Landasan Teori	5
II.2 Kerangka Teori	14
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 15
III.1 Kerangka Konsep	15
III.3 Definisi Operasional	15
III.4 Desain Penelitian	18
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	19
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	20
III.7 Instrumen Penelitian	21
III.8 Metode Pengumpulan Data	22
III.9 Analisis Data	23
III.10 Etika Penelitian	24
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 26
IV.1 Hasil	26
IV.2 Pembahasan	30
 BAB V PENUTUP	 34
V.1 Kesimpulan	34
V.2 Saran	34
 DAFTAR PUSTAKA	 35
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Pengukuran Sit Up Test	10
Tabel 2	Variabel Bebas	16
Tabel 3	Variabel Terikat	17
Tabel 4	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	26
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Kekuatan Core Stability	27
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis	28
Tabel 7	Uji Normalitas Core Stability dan Keseimbangan Dinamis	29
Tabel 8	Hasil Uji Bivariat	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Sit Up Test.....	9
Gambar 2	Timed Up and Go Test.....	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 Penelitian
Lampiran 6	Uji Turnitin