

ABSTRAK



SKRIPSI, Februari 2018

Indah Triwidi Putri

triwidiputri@yahoo.com

Muthiah Munawwarah Sst.Ft, M.Fis, Dr.Heri Priatna Sst.Ft, S.Sos, MM

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN OTAGO EXERCISE DAN SQUARE STEPPING EXERCISE PADA LANSIA DI SASANA SENAM TERA DELIMA TANJUNG DUREN

Terdiri dari IV Bab, 88 Halaman, 16 Tabel, 8 Gambar, 9 Grafik, 9 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan peningkatan keseimbangan dinamis dengan latihan *Otago Exercise* dan *Square Stepping Exercise* pada lansia di Sasana Senam Tera Delima. **Metode:** Penelitian ini bersifat *quasi experimental*, dimana peningkatan keseimbangan dinamis diukur menggunakan *Berg Balance Scale* dan *Functional Reach Test*. Sampel terdiri dari 20 orang lansia yang dipilih melalui *informed consent* yang dikelompokkan menjadi 2 kelompok, dengan setiap kelompok berjumlah 10 orang. **Hasil:** Uji normalitas dengan *shaphiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas didapatkan data homogen. Hasil BBS pada perlakuan I mean sebelum $43,10 \pm 1,595$ dan mean sesudah $51,60 \pm 1,350$ dengan $p = 0,000$. Pada perlakuan II mean sebelum $43,40 \pm 1,430$ mean sesudah $53,80 \pm 1,229$ dengan $p = 0,000$. Sedangkan hasil FRT pada perlakuan I mean sebelum $28,20 \pm 2,098$ dan mean sesudah $30,60 \pm 2,011$ dengan $p = 0,000$. Pada perlakuan II mean sebelum $27,70 \pm 2,003$ dan mean sesudah $31,40 \pm 1,075$ dengan $p = 0,000$. Hasil uji hipotesis III hasil nilai mean selisih I BBS $8,50 \pm 1,080$ dan selisih II $10,40 \pm 1,647$ dengan $p = 0,007$ dan nilai mean selisih I FRT $2,40 \pm 1,174$ dan selisih II $3,70 \pm 1,160$ dengan $p = 0,023$. **Kesimpulan:** Ada perbedaan peningkatan keseimbangan dinamis antara *Otago Exercise* dan *Square Stepping Exercise* pada lansia.

Kata Kunci: *Otago Exercise*, *Square Stepping Exercise*, Keseimbangan Dinamis, lansia.