

## SUMMARY

# PERBEDAAN PEMBERIAN STRENGTHENING EXERCISE DENGAN COORDINATION EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN LANSIA

Created by RISKI MEIDIO PUTRA

**Subject** : LATIHAN, KEKUATAN, KESEIMBANGAN

**Subject Alt** : EXERCISE, POWER, BALANCE

**Keyword :** keseimbangan lansia;strengthening exercise;coordination exercise

### Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemberian strengthening exercise dengan coordination exercise terhadap keseimbangan lansia. Metode: Penelitian ini bersifat quasi experiment dengan pre test- post test control group design dimana peningkatan keseimbangan diukur menggunakan berg balance scale dan time up and go test. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan random sampling terdiri dari 20 sampel usia 60-74 tahun. Penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng, Jakarta Barat dan dibagi menjadi kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan strengthening exercise dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah coordination exercise. Hasil: Uji normalitas menggunakan Shapiro wilk test didapatkan nilai  $p > 0,05$  data berdistribusi normal pada kedua alat ukur. Uji homogenitas menggunakan Levene's test didapatkan nilai  $p > 0,05$  data homogen pada kedua alat ukur. Nilai rata-rata selisih dengan alat ukur time up and go test kelompok perlakuan I adalah 4,26 ,sedangkan kelompok perlakuan II nilai rata-rata selisih nilai time up and go test adalah 3,87 , kemudian nilai rata-rata selisih kelompok perlakuan I menggunakan berg balance scale adalah 7,4 ,sedangkan pada kelompok perlakuan II nilai berg balance scale adalah 7,6. Uji hipotesis I menggunakan Paired Sample T-Test didapatkan nilai  $p = 0,001$  sehingga ada peningkatan keseimbangan lansia pada latihan strengthening exercise pada kedua alat ukur. Uji hipotesis II menggunakan Paired Sample T-Test didapatkan nilai  $p = 0,001$  sehingga ada peningkatan keseimbangan lansia pada latihan coordination exercise pada kedua alat ukur. Uji hipotesis III menggunakan Independent Sample T-Test didapatkan nilai  $p = 0,317$  pada alat ukur time up and go test dan  $p = 0,628$  pada alat ukur berg balance scale yang berarti tidak ada perbedaan peningkatan keseimbangan lansia antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Kesimpulan: Tidak ada perbedaan pemberian strengthening exercise dengan coordination exercise terhadap keseimbangan lansia.

**Contributor** : Muthiah Munawwarah,SSt.Ft,M.Fis

**Date Create** : 27/05/2016

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201466158

**Collection** : 201466158

**Call Number** : 66-2016-S010

**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapy

**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @Perpustakaan Universitas Esa Unggul

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor