

ABSTRAK



SKRIPSI, April 2013

Denni Novendra

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

“CORE EXERCISE MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA”

Terdiri VI Bab, 59 Halaman, 7 Tabel, 23 Gambar, 3 Diagram, 10 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian core exercise terhadap keseimbangan pada lansia. **Metode :** Penelitian bersifat quasi eksperimental dengan desain penelitian berupa control group *pre test-post test design* untuk melihat pengaruh pemberian core exercise terhadap penurunan gangguan keseimbangan pada lansia. Pendekatan penelitian yang akan digunakan adalah quasi eksperimental, jenis penelitian comparasi sebelum dan sesudah dan deseniannya adalah pre and post test group test non control design. Jumlah sampel yang diambil 8 orang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian core exercise pada lansia terhadap resiko jatuh yang mungkin akan dialami oleh lansia tersebut. **Hasil :** Dengan melihat hasil penelitian yang telah dilakukan pada kesempatan penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan hasil nilai $p < 0,028$ dari Wilcoxon Signed Rank Test, sehingga dapat disimpulkan bahwa core exercise meningkatkan keseimbangan pada lansia. **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil pengujian hipotesis; Ada pengaruh pemberian core exercise dengan penurunan gangguan keseimbangan lansia.

Kata Kunci : Core exercise, Lansia, Peningkatan kekuatan otot core, Penurunan resiko Jatuh pada lansia