

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAKSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Lansia .....	10
a. Definisi.....	10
b. Klasifikasi Lansia.....	10
c. Perubahan Fisiologis Lanjut Usia .....	11
1) Perubahan Sistem Neurologis .....	11
2) Perubahan Sistem Sensori .....	12
3) Perubahan Sistem Muskuloskeletal.....	13
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Tubuh pada	

Lansia .....	14
1) Faktor Internal .....	14
2) Faktor Eksternal .....	18
e. Proses Penurunan Keseimbangan pada Lansia .....	19
2. Keseimbangan .....	21
a. Definisi .....	21
b. Fisiologi keseimbangan .....	22
1) <i>Visual</i> .....	23
2) Sistem Vestibular .....	24
3) Somatosensoris .....	24
4) <i>Proprioceptive</i> .....	26
5) Kekuatan Otot ( <i>Muscle Strength</i> ) .....	27
6) Respon otot-otot postural yang sinergis ( <i>Postural muscle response synergies</i> ) .....	28
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan .....	28
1) Pusat Gravitasi .....	29
2) Garis Gravitasi .....	30
3) Bidang Tumpu .....	31
4) Koordinasi Neuromuskular .....	31
d. Sistem Persarafan .....	31
1) Sistem Saraf Pusat .....	32
2) Sistem Sensori Perifer .....	32
3) Sistem efektor .....	33
4) Integrasi dari <i>input</i> sensori .....	33
5) <i>Motor output</i> ke mata .....	33
6) <i>Vestibule-Okuler Refleks</i> .....	34
7) Koordinasi sistem keseimbangan .....	34
3. Latihan <i>Gaze Stabilization</i> .....	34
a. Definisi latihan <i>Gaze Stabilization</i> .....	34
b. Prosedur penerapan latihan <i>gaze stabilization</i> .....	41
c. Mekanisme peningkatan keseimbangan dengan latihan <i>gaze stabilization</i> .....	41

4. Latihan <i>Wobble Board</i> .....	45
a. Definisi <i>wobble board exercise</i> .....	45
b. Tujuan dan Manfaat Latihan <i>wobble board</i> .....	46
c. Komponen <i>wobble board</i> .....	49
d. Prosedur penerapan latihan <i>wobble board</i> .....	49
e. Mekanisme peningkatan keseimbangan setelah latihan <i>wobble board</i> .....	50
5. Alat ukur.....	54
a. Definisi <i>four square step test</i> .....	54
b. Prosedur penerapan <i>four square step test</i> .....	55
B. Kerangka Berfikir.....	57
C. Kerangka Konsep .....	61
D. Hipotesis.....	61

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	63
B. Metode Penelitian .....	63
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	64
D. Instrument Penelitian .....	66
1. Variable Penelitian .....	66
2. Definisi Konseptual.....	66
3. Definisi Operational .....	68
4. Prosedur pengukuran keseimbangan lansia dengan <i>four square step test</i> .....	78
a. Definisi <i>four square step test</i> .....	78
b. Prosedur penerapan <i>four square step test</i> .....	79
c. Cara pengumpulan data.....	79
E. Teknik Analisis Data.....	80
1. Uji persyaratan analisa .....	80
2. Uji hipotesis I .....	80
3. Uji hipotesis II .....	80
4. Uji hipotesis III .....	81

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi data.....	82
B. Uji persyaratan analisis .....	89
C. Pengujian hipotesis.....	91

#### **BAB V PEMBAHASAN**

A. Hasil penelitian.....	95
B. Keterbatasan Penelitian .....	102

#### **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	104
B. Saran.....	104

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>105</b>
-----------------------------	------------

#### **LAMPIRAN**