

## ABSTRAK



Universitas  
**Esa Unggul**

SKRIPSI, FEBRUARI 2017

**Lindaraya Tarigan**

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul

### **PERBANDINGAN ANTARA *OTAGO EXERCISE* DAN SENAM LANSIA TERHADAP KEBUGARAN PADA KELOMPOK LANSIA RS KECAMATAN JAKARTA PUSAT**

*Terdiri dari VI Bab, 80 Halaman, 36 Gambar, 7 Tabel, 4 Grafik, 2 Skema, 5 Lampiran*

**Tujuan :** Mengetahui perbandingan antara *otago exercise* dan senam lansia terhadap kebugaran pada kelompok lansia RS kecamatan Jakarta pusat. **Metode :** Penelitian bersifat eksperimental menggunakan pendekatan komparatif. Sampel terdiri dari 14 lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok yang masing-masing terdiri atas 7 orang. Perlakuan I diberikan *otago exercise* sedangkan perlakuan II diberikan senam lansia. **Hasil :** Uji normalitas dan homogenitas menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen ( $p > 0,05$ ). Uji hipotesis pada perlakuan I dan II dengan uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti *otago exercise* atau senam lansia dapat meningkatkan kebugaran pada lansia. Pada perlakuan I rerata sebelum latihan  $34.0714 \pm 1.64389$  dan sesudah latihan  $36.6429 \pm 1.67616$ . Sedangkan pada perlakuan II rerata sebelum latihan  $34.8571 \pm 1.34519$  dan sesudah latihan  $38.0000 \pm 1.63299$ . Sedangkan Uji beda terhadap selisih rerata perlakuan I ( $2.5714 \pm 0.83808$ ) dengan perlakuan II ( $3.1429 \pm 0.47559$ ) dengan *independent t-test* menunjukkan nilai yang tidak signifikan ( $p > 0,05$ ). Yang berarti tidak ada perbedaan antara *otago exercise* dan senam lansia terhadap kebugaran lansia. **Kesimpulan :** *otago exercise* dan senam lansia sama – sama dapat meningkatkan kebugaran lansia

**Kata Kunci :** *Otago Exercise*, Senam lansia, Kebugaran lansia

## ABSTRACT



SKRIPSI, FEBRUARI 2017

**Linda raya Tarigan**

Program Studi S-1 Fisioterapi,  
Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul

### **COMPARISON BETWEEN OTAGO EXERCISE AND FITNESS GYMNAS TIC ELDERLY AGAINST THE ELDERLY GROUP IN DISTRICT HOSPITAL CENTRAL JAKARTA**

Consisting of Chapter VI, 75 pages, 36 pictures, 6 tables, 4 graphs, 2 Scheme, Appendix 5

**Objective:** To determine the ratio between otago gymnastic exercise and fitness in the elderly of the elderly group RS districts central Jakarta. **Methods:** an experimental study using a comparative approach. The sample consisted of 14 elderly people who were divided into two groups, each consisting of 7 people. The treatment I was given otago exercise while treatment II granted elderly gymnastics. **Results:** Test of normality and homogeneity of the data showed normal distribution and homogeneous ( $p > 0.05$ ). Test the hypothesis at the treatment I and II with a paired sample t-test showed significant values ( $p < 0.05$ ). This means otago exercise or calisthenics elderly can improve fitness in the elderly. In the treatment I mean  $\pm 1.64389$  34.0714 before practice and after practice  $36.6429 \pm 1.67616$ . While on treatment II mean  $\pm 1.34519$  34.8571 before practice and after practice  $38.0000 \pm 1.63299$ . While the test depending on the mean treatment difference I ( $2.5714 \pm 0.83808$ ) with treatment II ( $3.1429 \pm 0.47559$ ) with independent t-test showed no significant values ( $p > 0.05$ ). Which means there is no difference between otago exercise and fitness gymnastics elderly against the elderly. **Conclusion:** otago exercise and gymnastics elderly alike - can both enhance the fitness of elderly

**Keyword:** Otago Exercise, Gymnastics elderly, elderly fitness