

ABSTRAK



SKRIPSI, Agustus 2018

Feronika O Laa

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN SQUARE STEPPING EXERCISE DAN OTAGO EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA USIA 60-80 TAHUN

Terdiri dari VI Bab, 110 Halaman, 17 Tabel, 7 Gambar, 6 skema, 9 Grafik, 8 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan *square stepping exercise* dan *otago exercise* dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia usia 60-80 tahun.

Metode: Penelitian ini bersifat *pre test-post test quasi experiment dengan design group*. Sampel terdiri dari 24 orang di PSTW. Jelambar. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok, kelompok I terdiri dari 12 orang sampel dengan *square stepping exercise* dan kelompok II terdiri dari 12 orang sampel dengan *otago exercise*.

Hasil: Uji normalitas dengan *Shapiro Wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *Paired Sampels T-test* didapatkan nilai $p < 0.001$ pada BBS dan TUGT yang berarti intervensi *square stepping exercise* dapat meningkatkan keseimbangan lansia. Pada kelompok perlakuan II dengan *Paired Sampels T-test* didapatkan nilai $p < 0.001$ pada BBS dan TUGT yang berarti intervensi *otago exercise* dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia. Pada hasil *Independent Sampels T-test* menunjukkan nilai $p = 0.904$ dan $p = 0.918$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pemberian *square stepping exercise* dan *otago exercise* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Kesimpulan: tidak ada perbedaan yang signifikan pada pemberian *square stepping exercise* dan *otago exercise* untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Kata Kunci: *Square stepping exercise*, *otago exercise*, *berg balance scale*, *timed up and go test*, keseimbangan lansia



ABSTRACT

SKRIPSI, August 2018

Feronika O Laa

Undergraduate Program Physiotherapy

Faculty of Physiotherapy

Esa Unggul University

DIFFERENCES OF SQUARE STEPPING EXERCISE AND OTAGO EXERCISE TO IMPROVE BALANCE IN ELDERLY AGES 60-80 YEARS

Consists of VI Chapter, 110 Pages, 17 Tables, 7 Images, 6 Scheme, 8 Appendix

Objective: To determine differences in square stepping exercise and otago exercise to improve balance in elderly aged 60-80 years.. **Methods:** study is quasi experiment with pre test and post test design group. The sample consisted of 24 patients at PSTW Jelambar. The samples were grouped into 2 groups, group I consisted of 12 samples with square stepping exercise and group II consisted of 12 samples with otago exercise. **Result:** Normality test with *Shapiro Wilk test* obtained normal diffusion data while homogeneity test with *Levene's test* got homogenous data. The result of hypothesis test in treatment group I with paired sample t-test, got $p < 0,001$ was BBS and TUGT which means that the intervention of square stepping exercise can improve the balance of the elderly. In the treatment group II with paired sample t-test, $p < 0,001$ was BBS and TUGT which means that the intervention of otago exercise can improve the balance of the elderly . The independent t-test showed $p = 0.904$ and $p = 0.918$ which means there is no significant difference in giving square stepping exercise and otago exercise to improve balance in the elderly. **Conclusion:** there is no significant difference in the administration of square stepping exercise and otago exercise to improve balance in the elderly.

Keywords: square stepping exercise, otago exercise, berg balance scale, timed up and go test, balance elderly