

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR SKEMA	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Perumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Keseimbangan	9
a. Fisiologi Keseimbangan	9
b. Komponen-komponen pengontrol keseimbangan	13
c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan	14
d. Strategi motorik untuk menjaga keseimbangan	17
e. Gangguan Keseimbangan	18
2. Wanita Usia 60 – 65 Tahun	19
a. Perubahan Fisiologi Pada Wanita lanjut usia	20
b. Keseimbangan Pada Wanita Usia 60-65 Tahun	28
c. Pengukuran Tingkat Keseimbangan dengan <i>Brief-BESTest</i>	31
3. Latihan Keseimbangan	33
a. <i>Walking exercise (retro dan forward)</i>	34
b. <i>Lower Limb Elastic Resistance Band Exercise</i>	37
B. Kerangka Berpikir	40
C. Kerangka Konsep	43
D. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
1. Tempat penelitian	45
2. Waktu penelitian	45
B. Desain Penelitian	45
1. Kelompok perlakuan I	45

2. Kelompok perlakuan II.....	46
C. Populasi dan sampel.....	46
1. Populasi	46
2. Sampel.....	46
D. Instrumen Penelitian	48
1. Variabel	48
2. Definisi Konseptual.....	48
a. Keseimbangan wanita usia 60-65 tahun.....	48
3. Definisi Operasional.....	49
E. Teknik Analisis Data.....	55
1. Uji prasyarat data.....	55
2. Uji hipotesis.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN	57
A. Deskripsi Data.....	57
B. Data Hasil Pengukuran Keseimbangan pada Wanita Usia 60-65 Tahun.....	59
C. Uji Persyaratan Analisis.....	60
1. Uji Normalitas	60
2. Uji Homogenitas	61
3. Uji Hipotesis.....	62
BAB V PEMBAHASAN	65
A. Gambaran Hasil Penelitian.....	65
1. Efek <i>Walking Exercise (Retro dan Forward)</i> Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Wanita Usia 60 - 65 Tahun.....	66
2. Efek <i>Lower Limb Elastic Resistance Band Exercise</i> Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Wanita Usia 60-65 Tahun.....	69
3. Perbedaan Efek Antara <i>Walking Exercise (Retro Dan Forward)</i> Dengan <i>lower Limb Elastic Resistance Band Exercises</i> Dalam Meningkatkan Keseimbangan Pada Wanita Usia 60-65 Tahun.....	71
B. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
Lampiran	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Dosis Latihan <i>Walking Exercise (Retro dan Forward)</i>	52
Tabel 3.2	Dosis <i>Lower Limb Elastic Band Exercise</i>	53
Tabel 4.1	Distribusi sampel menurut usia pada kelompok perlakuan I dan II.....	57
Tabel 4.2	Distribusi sampel berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).....	57
Tabel 4.3	Nilai <i>Brief BEST</i> Pada Kelompok Perlakuan I dan II.....	58
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Test</i> Kelompok Perlakuan I dan II.....	61
Tabel 4.5	Hasil Uji Homogenitas Kelompok Perlakuan I dan II.....	61
Tabel 4.6	Uji Hipotesis 1.....	62
Tabel 4.7	Uji Hipotesis 2.....	63
Tabel 4.8	Uji Hipotesis 3.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Fisiologi Keseimbangan.....	13
Gambar 2.2	Integrasi Sistem Saraf, Muskuloskeletal & Faktor Kontekstual.....	14
Gambar 2.3	Lokasi COG Pada Tubuh Manusia.....	15
Gambar 2.4	Titik Tumpu (<i>base of support</i>).....	16
Gambar 2.5	Batas - Batas Stabilitas.....	16
Gambar 2.6	Strategi menjaga keseimbangan.....	18

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Berfikir.....	41
Skema 2.2	Konsep Penelitian.....	42
Skema 3.1	Model Penelitian Kelompok Perlakuan I.....	44
Skema 3.2	Model Penelitian Kelompok Perlakuan II.....	45

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perbandingan Selisih Nilai <i>Mean Brief BEST</i> Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	60
--	----

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
Lansia	: Lanjut Usia
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
BPS	: Badan Pusat Statistika
Permenkes	: Peraturan Menteri Kesehatan
LGS	: Lingkup Gerak Sendi
COM	: <i>Center Of Mass</i>
BOS	: <i>Base Of Support</i>
GTO	: Golgi Tendon Organ
OA	: <i>Osteo Atritis</i>
CNS	: <i>Central Nervus System</i>
COG	: <i>Center Of Gravity</i>
COP	: <i>Center of pressure</i>
Depkes	: Departemen Kesehatan
UMD	: Unit Metabolisme Dasar
WE	: <i>Walking Exercise</i>
RW	: <i>Retro Walking</i>
FW	: <i>Forward Walking</i>
BEST	: <i>Balance Evaluation System Test</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
TUG	: <i>Timed Up Go Test</i>