

LAMPIRAN

1. SURAT PERSETUJUAN PENELITIAN

SURAT PERSETUJUAN PENELITIAN

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul Jakarta
Di Tempat

Dengan Hormat,

Yang Bertanda tangan dibawah ini Ketua Pengurus Kelompok Lansia “FKLU Sari Abadi” Kelurahan Rawasari Kecamatan Cempaka Putih Propinsi DKI Jakarta, memberikan ijin kepada :

Nama : Ahmad Ashim

NIM : 201566063

Progam Studi : Strata 1 (S1) Fisioterapi di Universitas Esa Unggul Jakarta

Alamat : Jl. Pramuka Sari III no.14c Rawasari Cempaka Putih Jakarta Pusat

Telah diijinkan untuk melakukan penelitian di Kelompok Lanjut Usia “FKLU Sari Abadi” Kelurahan Rawasari, Cempaka Putih, Jakarta Pusat. Dalam rangka penelitian skripsi dengan judul : *“Perbedaan Efektifitas Square Stopping Exercise dan Four Stopping Exercise terhadap Peningkatan Keseimbangan Lanjut Usia”* mulai Tanggal 1 Februari 2017 sampai dengan 30 Maret 2017.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 1 Febuari 2017



Hj. Mamiék

Ketua FKLU Sari Abadi

Kelurahan Rawasari

2. BERG BALANCE SCALE (BBS)

Berg Balance Scale (BBS) dikembangkan untuk mengukur keseimbangan di antara orang tua dengan gangguan fungsi keseimbangan dengan menilai kinerja tugas fungsional. Ini adalah alat yang sah digunakan untuk evaluasi efektivitas intervensi dan untuk deskripsi kuantitatif dari fungsi dalam praktek klinis dan penelitian. BBS telah dievaluasi dalam beberapa penelitian kehandalan. Sebuah studi baru-baru ini tentang BBS, yang selesai di Finlandia, menunjukkan bahwa perubahan delapan (8) poin BBS diperlukan untuk mengungkapkan perubahan yang fungsional yang terdapat di antara dua kondisi lansia yang tergantung pada pendekatan aktifitas sehari-hari, baik pada lansia yang sedang mengalami masa perawatan maupun mereka yang tinggal dirumah.

a. Table Pengukuran Berg Balance Scale

<u>Berg Balance Scale</u>	
<u>Komponen</u>	<u>Penilaian</u>
1. Duduk ke berdiri (Berdirilah, jangan sampai menggunakan tangan untuk menyokong tubuh)	4 (mampu berdiri tanpa bantuan tangan) 3 (mampu berdiri dengan bantuan tangan) 2 (mampu berdiri dengan bantuan tangan dan beberapa kali mencoba) 1 (membutuhkan bantuan minimal untuk berdiri dan menstabilkan posisi) 0 (membutuhkan bantuan sedang hingga maksimal untuk berdiri)
2. Berdiri tanpa bantuan (Berdirilah 2 menit tanpa berpegangan)	4 (mampu berdiri dengan aman selama 2 menit) 3 (mampu berdiri selama 2 menit dengan pengawasan) 2 (mampu berdiri selama 30 detik tanpa bantuan) 1 (membutuhkan beberapa kali mencoba untuk berdiri 30 detik, tanpa bantuan) 0 (tidak mampu berdiri selama 30 detik dengan bantuan)
3. Duduk tanpa bantuan, dengan	4 (mampu duduk dengan aman selama 2 menit)

kaki di lantai (Duduklah dengan melipat tangan selama 2 menit)	3 (mampu duduk selama 2 menit dengan pengawasan) 2 (mampu duduk selama 30 detik) 1 (mampu duduk selama 10 detik) 0 (tidak mampu duduk tanpa bantuan)
4. Berdiri ke duduk (Duduklah)	4 (duduk aman dengan bantuan tangan minimum) 3 (mengontrol arah turun dengan bantuan tangan) 2 (menggunakan bagian belakang tungkai untuk mengontrol arah turun) 1 (duduk secara mandiri tapi tidak dapat mengontrol arah turun) 0 (membutuhkan bantuan untuk duduk)
5. Berpindah tempat (Tolong berpindah dari kursi ke tempat tidur dan kembali lagi ke kursi. Lakukan sekali lagi menggunakan kursi dengansandaran lengan. Lakukan sekali lagi menggunakan kursi tanpa sandaran lengan)	4 (mampu berpindah posisi dengan bantuan tangan minimal) 3 (mampu berpindah posisi dengan bantuan tangan penuh) 2 (mampu berpindah posisi dengan pengarahan dan atau bantuan) 1 (membutuhkan bantuan dari orang lain) 0 (membutuhkan bantuan 2 orang untuk berpindah dengan aman/tidak mampu berpindah posisi)
6. Berdiri tanpa bantuan dengan mata tertutup. (Tutup mata ada dan berdirilah selama 10 detik)	4 (mampu berdiri selama 10 detik) 3 (mampu berdiri selama 10 detik dengan bantuan) 2 (mampu berdiri selama 3 detik) 1 (tidak mampu mempertahankan mata tertutup selama 3 detik) 0 (membutuhkan bantuan agar tidak jatuh)

<p>7. Berdiri tanpa bantuan dengan kaki rapat. (Rapatkan kedua kaki anda dan berdirilah tanpa berpegangan)</p>	<p>4 (mampu merapatkan kaki & berdiri selama satu menit) 3 (mampu merapatkan kaki & berdiri selama satu menit dengan pengawasan) 2 (mampu merapatkan kaki/tidak mampu bertahan selama 30 detik) 1 (membutuhkan bantuan untuk memposisikan diri, tapi mampu berdiri selama 15 detik) 0 (membutuhkan bantuan untuk memposisikan diri & tidak mampu bertahan selama 15 detik)</p>
<p>8. Meraih kedepan tanpa merenggangkan lengan. (Angkat lengan hingga 90 derajat. Pemeriksa meletakkan penggaris diujung jari-jari setelah lengan berada pada posisi 90 derajat)</p>	<p>4 (dapat meraih kedepan dengan yakin lebih dari 25cm) 3 (dapat meraih kedepan lebih dari 13 cm) 2 (dapat meraih kedepan lebih dari 5 cm) 1 (meraih kedepan, dengan membutuhkan bantuan) 0 (membutuhkan bantuan agar tidak terjatuh)</p>
<p>9. Mengangkat benda dari lantai. (Angkatlah benda di depan kaki anda)</p>	<p>4 (mampu mengangkat benda dengan aman dan mudah) 3 (mampu mengangkat benda, tapi membutuhkan pengawasan dan mempertahankan keseimbangan dengan mandiri) 2 (tidak mampu mengangkat benda, hanya meraih 5-7 cm dari benda tersebut) 1 (tidak ampu mengangkat benda, dan membutuhkan bantuan pada saat mencoba)</p>

	0 (tidak mampu mengangkat sandal dan membutuhkan bantuan agar tidak terjatuh)
10. Menengok kebelakang melewati bahu kiri dan kanan. (Tengoklah kebelakang bahu kiri anda dan ulagi kebahu kanan anda)	4 (mampu melihat ke dua sisi dan memindahkan beban dengan baik) 3 (hanya mampu melihat ke salah satu sisi, kurang mampu memindahkan beban kesisi lain) 2 bergeser dengan lambat, namun mampu mempertahankan keseimbangan) 1 (membutuhkan pengawasan saat berputar) 0 (membutuhkan bantuan agar tidak terjatuh)
11. Berputar 360 derajat. (Berputarlah dalam satu lingkaran penuh, berhenti dan berputarlah sekali lagi kearah yang berlawanan)	4 (mampu berputar 360 derajat dengan aman kedua arah denganwaktu <4 detik) 3 (mampu berputar 360 derajat dengan aman kesalah satu arah dalam waktu < 4 detik) 2 (mampu berputar 360 derajat, dengan lambat) 1 (membutuhkan pengawasan atau petunjuk verbal) 0 (mambutuhkan bantuan saat berputar)
12. Jumlah tapakan keatas bangku. (Tapakkan ke-2 kaki secara bergantian diatas bangku. Lanjutkan hingga masing- masing kaki telah menapak 4 kali diatas bangku)	4 (mampu berdiri secara mandiri dan aman serta menyelesaikan 8 langkah dalam 20 detik) 3 (mampu berdiri secara mandiri dan aman serta menyelesaikan 8 langkah dalam < 20 detik) 2 (mampu menyelesaikan 4 langkah, tanpa bantuan dengan pengawasan) 1 (mampu menyelesaikan > 2 langkah denga membutuhkan sedikit bantuan) 0 (membutuhkan bantuan agar tidak jatuh/tidak mampu mencoba)

<p>13. Berdiri tanpa bantuan deanga satu kaki di depan kaki lain. (Berikan contoh terlebih dahulu) Letakkan satu kaki didepan kaki lain, bila anda merasa bahwa anda tidak dapat meletakkannya secara langsung kedepan, cobalah melangkah sejauh mungkin kekiri depan hingga tumit kaki berada didepan jari kaki kanan)</p>		
<p>14. Berdiri di atas satu kaki. (Berdirilah diatas satu kaki anda hingga tidak dapat bertahan lagi.</p>	<p>4 (mampu mengangkat tungkai secara mandiri dan bertahan selama 10 detik) 3 (mampu mengangkat tungkai secara mandiri dan bertahan 5-10 detik) 2 (mampu mengangkat tungkai lebih dari 3 detik) 1 (mencoba mengangkat tungkai, tidak mampu bertahan selama 3 detik, tetapi dapat berdiri secara mandiri) 0 (tidak mampu mencoba, atau membutuhkan bantuan saat berdiri agar tidak jatuh)</p>	
<p>Nilai Berg Balance Scale</p>	<p>Resiko Jatuh</p>	
<p>41-56</p>	<p>RENDAH</p>	

21-40	MEDIUM	
0-20	TINGGI	Total nilai (nilai maksimal = 56)

b. Form Penilaian Berg Balance Scale

Berg Balance Scale

Nama : _____
 Tanggal : _____
 Tempat : _____
 Usia : _____

ITEM DESCRIPTION

SCORE (0-4)

Duduk ke berdiri	_____
Berdiri tak tersangga	_____
Duduk tak tersangga	_____
Berdiri ke duduk	_____
Transfers	_____
Berdiri dengan mata tertutup	_____
Berdiri dengan kedua kaki rapat	_____
Meraih ke depan dengan lengan terulur maksimal	_____
Mengambil obyek dari lantai	_____
Berbalik untuk melihat ke belakang	_____
Berbalik 360 derajat	_____
Menempatkan kaki bergantian ke blok (step stool)	_____
Berdiri dengan satu kaki didepan kaki yang lain	_____
Berdiri satu kaki	_____
Total	_____

