PENGARUH *CORE STABILITY EXERSICE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akhir Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

AMWA WIGATI WIJAYA
NIM. J120151107

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

PENGARUH *CORE STABILITY EXERSICE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NILASARI, KARTASURA

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Pada :

Hari :

Tanggal :

AMWA WIGATI WIJAYA

J 120.151.107

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH *CORE STABILITY EXERSICE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

AMWA WIGATI WIJAYA
J120151107

Pembimbing

DWI ROSELLA KOMALASARI M.Fis

PENGESAHAN

PENGESAHAN

PENGARUH *CORE STABILITY EXERSICE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH LANSIA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

AMWA WIGATI WIJAYA
J120151107

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 13 Agustus 2016
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Nama Penguji

1. Dwi Rosella Komalasari, M.Fis
2. Yulisna Mutia Sari SST.FT, M.Sc(GRS)
3. Isnaini Herawati, M.Fis

Surakarta,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Dr. Suwaji, M.Kes
NIP : 195311231983031002

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amwa Wigati Wijaya

NIM : J120151107

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Strata - 1 Fisioterapi

Judul Skripsi :PENGARUH *CORE STABILITY EXERSICE* TERHADAP PENURUNAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NILASARI, KARTASURA

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 13 Agustus 2016

Peneliti

Amwa Wigati Wijaya

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini dengan tulus kepada:

"Engkau Ya Allah, sujud syukur atas semua rahmat dan hidayah Mu"

"Bapak dan ibu yang aku sayangi selalu, terimakasih telah memberi dukungan dan kasih sayang serta doa yang tak terhitung banyaknya yang selalu mengiringi setiap langkah ku"

"Teman-teman seperjuanganku, semua rekan S1 khususnya untuk S1 bintang Fisioterapi UMS angkatan 2016"

"Nusa dan bangsa"

Almamaterku

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARATA
SKRIPSI, 13 Agustus 2016

Amwa Wigati Wijaya/J120151107

"PENGARUH *CORE STABILITY EXERSICE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NILASARI, KARTASURA"

(Dibimbing Oleh Dwi rosella Komalasari, M.Fis)

Latar Belakang: Sebesar 30-50% LANSIA pernah mengalami jatuh dan sebesar 40% mengalami kejadian jatuh berulang (WHO). Kejadian jatuh pada LANSIA dapat dipengaruhi oleh dua hal yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Salah satu faktor ekstrinsik adalah melemahnya otot-otot tubuh (*core)* yang merupakan salah satu faktor yang penting dalam postural set. Dengan melatih otot-otot tubuh (*core)* melalui *core stability exercise,* dapat memperbaiki kelemahan pada otot-otot tubuh yang meningkatkan kestabilan dalam mengolah pergerkan sehingga dicapai peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di posyandu Nilasari, Kartasura.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan *pre test and post test with control group design,* yaitu sampel kelompok I di berikan *core stability exercise* dan kelompok II tidak diberi *core stability exercise* selama 4 minggu dengan frekwensi 2x seminggu. Pengukuran nilai risiko jatuh pada LANSIA dilakukan dengan *time up and go test* (TUG). Teknik analisa data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Ada pengaruh *core stability exercise* terhadap nilai risiko jatuh pada LANSIA setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,004 dengan tingkat keberhasilan penelitian sebesar 0,2%.

Kesimpulan: Terdapat penurunan tingkat risiko jatuh pada LANSIA di posyandu Nilasari, kartusura

Kata Kunci: LANSIA, risiko jatuh, *Core Stability Exercise, Time Up And Go Test* (TUG).

.

ABSTRACT

STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITYMUHAMMADIYAH OF SURAKARTA
THESIS, 13 Agustus 2016

Amwa Wigati Wijaya/J120151107

"EFFECT OF CORE STABILITY EXERSICE TO DECREASE RISK OF FALLING ON THE ELDERLY IN ELDERLY POSYANDU NILASARI , KARTASURA"

(Guided Bydwi Rosella KS,M.Fis)

Background: 30-50% of the elderly have experienced falls and 40% experienced recurrent falls incident (WHO) . The incidence of falls in the elderly can be affected by two things: the faktors intrinsic and extrinsic faktors . One faktor is melemhnya extrinsic muscles of the body (core) which is one of the faktors that are important in postural set . By exercising the muscles of the body (core) through core stability exercise , can improve muscle weakness in muscles of the body that increases the stability in processing pergerkan thus achieved an increase in the balance of den decrease the risk of falls.

Objective: Knowing effect of core stability exercises to decrease the risk of falls in the elderly in posyandu Nilasari , Kartasura.

Methods: This research is a quasi experiment with pre test and post test two group design , the sample group I given core stability exercise and group II were not given core stability exercise for 4 weeks with a frequency 2x a week. Measurement of the value of the risk of falls in the elderly do with time up and go test (TUG) . Data analysis using Wilcoxon test.

Results: There is a core stability exercise influence on the value of the risk of falls in the elderly after the performed statistical tests obtained using Wilcoxon test p-value of 0.004 with a success rate of 0.2%.

Conclusion: There is a decrease in the level of risk of falls in the elderly in posyandu Nilasari , kartusura.

Keywords: : Elderly,Fall Risk, *Core Stability Exercise, Time Up And Go Test* (TUG)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi tentang **"PENGARUH *CORE STABILITY EXERSICE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NILASARI, KARTASURA".**

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil hingga terselesaikannyaskripsi ini. Pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Dr. Suwaji M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati SST.FT., M.Sc selaku Kepala Prodi Fisioterapi.
4. Ibu Dwi Rosella KS, M.Fis selaku Pembimbing Akademik penulis yang telah memberikan bimbingannya dari awal penulisan hinggan terselesaikannya prnulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dosen-dosen Prodi Fisioterapi yang telah mengajarkan berbagai ilmu kepada penulis.

6. Staf dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Ayah dan Ibu tercinta yang telah banyak membantu dan mendorong penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini.
8. Teman-teman terbaikku, yang selalu memberikan motivasi dan semangat kepada penulis.
9. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan karya tulis ini hingga karya tulis ini selesai.

Akhir kata penulis berharap semoga hasil laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan penulis mohon maaf bila dalam pembuatan laporan ini terdapat banyak kesalahan kekurangan. Oleh karena itu saran dan kritik sangat saya harapkan.

Surakarta,13 Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL I

HALAMAN PERSYARATAN GELAR ii

HALAMAN PERSETUJUAN iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

DEKLARASI vi

HALAMAN PERSEMBAHAN v

ABSTRAK vii

ABSTRACT viii

KATA PENGANTAR ix

DAFTAR ISI xi

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. LANSIA 5

B. Risiko Jatuh 5

1. Faktor Yang Mpengaruhi Risiko Jatuh 7
a. Perubahan Fisiologi Penuaan 7
b. Gangguan Gerak Fungsional 8
c. Keseimbangan 10
2. Pengukuran TUG 11
C. Core Stability Exercise 13
D. Kerangka Berpikir 16
E. Kerangka Konsep 17
F. Hipotesis 17
BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 19
B. Tempat dan Waktu Penelitian 20
C. Populasi dan Sampel 20
D. Variabel Penelitian 21
E. Definisi Konseptual 21
F. Definisi Operasional 22
G. Jalannya Penelitian 22
H. Pelaksanaan Penlitian 26
I. Tehknik Analisa Data 27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 28
B. Analisis Data 29
C. Pembahasan 30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 41

B. Saran 41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Daftar Gambar 3. 1. pelvic tilt/pelvic clock 25

Daftar Gambar 3. 2. Basic bridging with spine articulation 25

Daftar Gambar 3. 3. Bent knee fallout 25

Daftar Gambar 3. 4. Supine 90/90 25

Daftar Gambar 3. 5. femur arcs 26

DAFTAR TABEL

Halaman

Daftar Tabel 3.1 Protokol Latihan 23

Daftar Tabel 4.1 Distribusi Kelompok Umur 28

Daftar Tabel 4.2 Distribusi Pre-Post Kelompok Perlakuan 29

Daftar Tabel 4.3 Distribusi Pre-Post Kelompok Kontrol 29

Daftar Tabel 4.4 Distribusi Pre-Post Kelompok Perlakuan 29

Daftar Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Test 29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 2 Data Responden

Lampiran 3 Uji Data

Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 5 Surat Keterangan Observasi

Lampiran 6 *Informed Consent*

Lampiran 7 Dokumentasi

Lampiran 9 Riwayat Hidup