

SINGLE CASE STUDY: PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY DAN ANKLE STRATEGY TERHADAP KESEIMBANGAN LANJUT USIA DI DESA MANTINGAN KABUPATEN NGAWI



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

DWI PURNOMO ADI

J120170034

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

SINGLE CASE STUDY: PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY DAN ANKLE STRATEGY TERHADAP KESEIMBANGAN LANJUT USIA DESA MANTINGAN KABUPATEN NGAWI

Disusun Oleh :

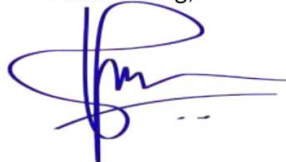
DWI PURNOMO ADI

J120170034

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji.

Mengetahui,

Pembimbing,



Arin Supriyadi, SST.FT., M.Fis

NIDN: 0622097805

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

SINGLE CASE STUDY: PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY DAN ANKLE STRATEGY TERHADAP KESEIMBANGAN LANJUT USIA DI DESA MANTINGAN KABUPATEN NGAWI

Oleh:
DWI PURNOMO ADI
J120170034

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 07 Desember 2020




Menyetujui,

Tim Penguji

Penguji


1. Arin Supriyadi, SSt.Ft., Ftr., M.Fis
2. Isnaeni Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
3. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes., AIFO

Tanda Tangan

()
()
()

Mengetahui,

Dekan FIK UMS


Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si,Med

NIK/NIDN : 753/0618057001



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Purnomo Adi
NIM : J120170034
Fakultas/ Jurusan : Ilmu Kesehatan/ Fisioterapi S1
Judul Skripsi : Single Case Study: Pengaruh Pemberian Latihan Core Stability Dan Ankle Strategy Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Di Desa Mantingan Kabupaten Ngawi

Dengan ini saya menyatakan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini saya sampaikan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan S1 Fisioterapi adalah asli ide dan gagasan saya sendiri.
2. Dalam isi skripsi sebagaimana tersebut pada no. 1 diatas tidak menjiplak/ memplagiat dari karya siapapun atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai kutipan dan daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidak benaran dalam pernyataan saya ini, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditentukan.

Surakarta, 07 Desember 2020

Peneliti



Dwi Purnomo Adi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin yang selalu penulis panjatkan oleh penulis atas nikmat dan berkah yang senantiasa Allah SWT limpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Pemberian Latihan Core Stability Dan Ankle Strategy Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Desa Mantingan Kabupaten Ngawi”.

Proposal ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatann Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan proposal ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak :

1. Prof. Dr. Sofyan Anif.,M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Irdawati, S.Kep.,Ns.,M.Si.,Med, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Isnaini Herawati, SST.FT.,M.Sc selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Arin Supriyadi,SST.FT.,M.Fis selaku pembimbing. Saya ucapkan terimakasih atas bimbingan, arahan, motivasi dan nasehat dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun

demi sempurnanya proposal ini.

Akhirnya penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat
bagisemua pihak.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teori	7
C. Kerangka Berpikir	15
D. Kerangka Konsep	16
E. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	17

A. Jenis Penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Subjek Penelitian.....	18
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	18
E. Variabel Penelitian	18
F. Definisi Konseptual.....	18
G. Definisi Operasional.....	19
H. Alur Penelitian.....	20
I. Teknik dan Analisis Data	21
 BAB IV PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	22
B. Pembahasan.....	28
C. Keterbatasan Penelitian	32
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	34
 LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	15
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	16
Gambar 3.1 Skema Jenis Penelitian	17
Gambar 4.1. IMT.....	23
Gambar 4.2. Hasil Pemeriksaan MMSE	24
Gambar 4.3. Evaluasi <i>TUG</i>	24
Gambar 4.4. Evaluasi Pemeriksaan <i>Functional Reach Test</i>	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ankle Strategy Exercise.....	38
Lampiran 2 Core Stability Exercise	39
Lampiran 3 Functional Reach Test	41
Lampiran 4 Time Up Go Test	41
Lampiran 5 Dokumentasi	42

ABSTRAK

SINGLE CASE STUDY: PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY DAN ANKLE STRATEGY TERHADAP KESEIMBANGAN LANJUT USIA DI DESA MANTINGAN KABUPATEN NGAWI

Latar Belakang: Proses penuaan merupakan sebuah kodrat dalam fase kehidupan. Penurunan masa otot yang progresif ini dapat menyebabkan penurunan keseimbangan, penurunan aktivitas dan kualitas hidup masyarakat lanjut usia. Salah satu latihan keseimbangan yang dapat diberikan kepada lanjut usia adalah *ankle strategy & core stability*. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui apakah latihan core stability dan ankle strategy memberikan pengaruh terhadap resiko jatuh pada lanjut usia. **Metode Penelitian:** Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kasus tunggal (single-case experimental design) merupakan sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (intervensi) dengan kasus tunggal. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil dari perlakuan yang telah dilakukan peneliti, didapati 2 responden lanjut usia di Desa Mantingan Ngawi. Masing-masingresponden diberikan latihan selama 4 kali dalam satu minggu dan dilakukan selama 2 minggu. Dari hasil pemberian latihan *ankle strategy & core stability* terdapat peningkatan keseimbangan baik dinamis maupun statis kepada lanjut usia. **Kesimpulan:** Terdapat peningkatan keseimbangan pada lanjut usia setelah diberikan latihan *ankle strategy & core stability*.

Kata Kunci: *core stability, ankle strategy, keseimbangan, lanjut usia*