



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Kombinasi Tendem Walking Exercise Dan Four Square Step Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia Di Desa Kaibahan Kecamatan Kesesi

Nama : Faza Nabilah Ghossani Putri

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 21 Agustus 2023

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

A handwritten signature in blue ink is written over a purple circular stamp. The stamp contains the text 'LEMBAGA PENGEMBANGAN BAHASA DAN KERJA SAMA' around the perimeter and a central emblem.

Aida Rusmariansa, S.Kep., Ns., MAN

**Program Studi Sarjana Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2023**

ABSTRAK

Faza Nabilah Ghossani Putri¹, Syavira Nooryana²

Pengaruh kombinasi *tandem walking exercise* dan *four square step exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lanjut usia di Desa Kaibahan Kecamatan Kesesi

Pendahuluan: Lanjut usia mengalami penurunan sistem neurologis, sensorik, dan muskuloskeletal yang mengakibatkan gangguan keseimbangan sehingga menyebabkan meningkatnya resiko jatuh, ini terjadi dikalangan usia 60 tahun. Latihan keseimbangan menjadi aspek penting untuk meningkatkan keseimbangan yang dilakukan dengan meningkatkan anggota gerak bawah yaitu kombinasi *tandem walking exercise* dan *four square step exercise*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *tandem walking exercise* dan *four square step exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lanjut usia di Desa Kaibahan Kecamatan Kesesi.

Metode Penelitian: Penelitian menggunakan *quasy experimental study* dengan *one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan sampel 18 responden. Pengukuran keseimbangan menggunakan *time up and go test*, penelitian dilakukan sebanyak 12 kali selama 4 minggu 3 kali dalam seminggu. Penelitian ini menggunakan uji parametrik *Paired Sampel T-Test*.

Hasil Penelitian: Hasil nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi 17.06 detik dan rata-rata setelah diberikan intervensi 13.19 detik. Hasil uji pengaruh menggunakan *paired sampel t-test* didapatkan p value 0,000(<0,05), yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari kombinasi *tandem walking exercise* dan *four square step exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lanjut usia di Desa Kaibahan Kecamatan Kesesi.

Kesimpulan: Kombinasi *tandem walking exercise* dan *four square step exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada lanjut usia.

Saran: Hasil kombinasi *tandem walking exercise* dan *four square step exercise* dapat dijadikan sebagai referensi bagi fisioterapi untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lanjut usia.

Kata Kunci: *tandem walking exercise*, *four square step exercise*, keseimbangan dinamis

Daftar Pustaka: 43 (2013-2022)

**Undergraduate Program in Physiotherapy
Faculty of Health and Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
July, 2023**

ABSTRACT

Faza Nabilah Ghossani Putri¹, Syavira Nooryana²

The Effect of The Combination of Tandem Walking Exercise and Four Square Step Exercise on Dynamic Balance in the Elderly in Kaibahan Village, Kesesi District

Introduction: The elderly experience a decrease in neurological, sensory, and musculoskeletal systems resulting in an impaired balance that causes an increased risk of falling; this occurs among the age of 60. Balance training is an important aspect of improving balance by increasing the lower limbs, namely a combination of tandem walking exercise and four-square step exercise.

Objective: This study aims to determine the effect of the combination of tandem walking exercise and four-square step exercise on dynamic balance in the elderly in Kaibahan Village, Kesesi District.

Research Method: Research using a quasi-experimental study with one group pretest-posttest design. The sampling technique uses random sampling with a sample of 18 respondents. Balance measurement using time up and test; the study was conducted 12 times for four weeks, three times a week. This study used the parametric test Paired Sample T-Test.

Research Results: The average score before the intervention was 17.06 seconds, and the average after the intervention was 13.19 seconds. The results of the influence test using paired sample t-test obtained p value of 0.000(<0.05), which means there is a significant effect of the combination of tandem walking exercise and four-square step exercise on dynamic balance in the elderly in Kaibahan Village, Kesesi District.

Conclusion: Combining tandem walking exercises and four square-step exercises can improve dynamic balance in the elderly.

Suggestion: The results of the combination of tandem walking exercise and four-square step exercise can be used as a reference for physiotherapy to improve dynamic balance in the elderly.

Keywords: *tandem walking exercise, four square step exercise, dynamic balance*

Bibliography: 43 (2013-2022)