



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Kombinasi Pemberian *Core Stability Exercise* Dan *Walking Tandem Exercise* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia Di Desa Podo

Nama : Lita Parama Artha

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

Pekalongan, 21 Agustus 2023

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

Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

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

ABSTRAK

Lita Parama Artha¹, Sigit Prasajo²

Pengaruh Kombinasi Pemberian *Core Stability Exercise* Dan *Walking Tendem Exercise* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia Di Desa Podo

Pendahuluan: Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis yang menyebabkan beberapa masalah degeneratif salah satunya gangguan keseimbangan dinamis. Latihan pada lansia dapat meningkatkan keseimbangan menggunakan *Core stability exercise* dan *walking tendem exercise*. Kombinasi dari kedua intervensi latihan tersebut meningkatkan kekuatan otot, memelihara dan meningkatkan kestabilan tubuh lansia.

Tujuan : Penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kombinasi pemberian *Core stability* dan *Walking tendem exercise* terhadap keseimbangan dinamis lanjut usia.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan tipe *one group pre-test post-test*, teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan uji parametrik *paired sampel t-test* dengan 15 responden. Penelitian dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan selama 4 minggu 3 kali seminggu. Alat ukur untuk keseimbangan menggunakan TUGT.

Hasil Penelitian : Hasil rata-rata sebelum diberikan intervensi 16.39 detik dan hasil rata-rata sesudah intervensi 12.47 detik. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired simples T-test* didapatkan p value (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan.

Simpulan : Kombinasi *core stability exercise* dan *walking tendem exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada lanjut usia.

Saran : Sebagai sumber referensi bagi fisioterapi dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada lanjut usia.

Kata kunci : keseimbangan dinamis, *core stability exercise*, *walking tendem exercise*.

Daftar Pustaka : 41 (2013-2022)

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

ABSTRACT

Lita Parama Artha¹, Sigit Prasajo²

The effect of the combination of Core Stability Exercise and Walking Tandem Exercise on dynamic balance in the elderly in Podo Village

Introduction: The elderly experience a decline in physiological function, which causes several degenerative problems, one of which is a dynamic balance disorder. Exercise in the elderly can improve balance using Core stability exercise and walking tandem exercise. Combining these two exercise interventions increases muscle strength and maintains and improves the stability of the elderly body.

Objective: The aims of this study is to determine the effect of the combination of Core stability and walking tandem exercise on the dynamic balance of the elderly.

Research Method: This study uses a quasi-experimental research design with one group pre-test post-test type sampling technique using proportionate stratified random sampling. This study used a paired sample t-test parametric test with 15 respondents. The study was conducted in as many as 12 meetings for four weeks, three times a week. Measuring instrument for balance using TUGT.

Results of the study: The average result before the intervention was 16.39 seconds, and the average result after the intervention was 12.47 seconds. The results of statistical tests using paired simple T-tests obtained p value (Asymp. Sig. 2-tailed) of 0.000 (< 0.05), so H_0 was rejected, which means there is a significant effect.

Conclusion: The combination of core stability exercise and walking tandem exercise can improve dynamic balance in the elderly.

Suggestion: As a reference source for physiotherapy in improving dynamic balance in the elderly.

Keywords: *dynamic balance, core stability exercise, walking tandem exercise*

Bibliography: 41 (2013-2022)

