

***SQUARE STEPPING EXERCISE DAN BALANCE TRAINING
EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
KESEIMBANGAN DINAMIS
PADA LANSIA***

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi Pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah
Surakarta**



Oleh :
DESI RATNA PUTRI
E2016014

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA
2020**

***SQUARE STEPPING EXERCISE DAN BALANCE TRAINING
EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
KESEIMBANGAN DINAMIS
PADA LANSIA***

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi Pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**

Oleh :

DESI RATNA PUTRI

E2016014

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH
SURAKARTA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

Square Stepping Exercise Dan Balance Training Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 07 Juli 2020



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi Ratna Putri

NIM : E2016014

Jenis Karya : Skripsi

Judul : “*Square Stepping Exercise Dan Balance Training Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia*”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti (*Non-Exclusof Royalti-Free Right*) kepada Univesitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universita ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas ahkir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis /pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Surakarta

PadaTanggal : 7 Juli 2020

Yang Menyatakan



(Desi Ratna Putri)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

SQUARE STEPPING EXERCISE DAN BALANCE TRAINING EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2020

Pembimbing I

Maskun Pudjianto, SMPh., M.Kes
NIDK. 9906000450

Pembimbing II

Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0609029501

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

***SQUARE STEPPING EXERCISE DAN BALANCE TRAINING
EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
KESEIMBANGAN DINAMIS
PADA LANSIA***

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada tanggal 21 Juli 2020 skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Juli 2020

Mengesahkan

- Penguji 1. Mulyanto, SSt.FT., M.Kes (.....)
NIP. 196504111992031007
2. Maskun Pudjianto, SMPH., M.Kes (.....)
NIDK. 9906000450
3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M (.....)
NIDN. 0609029501

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT.,M.Or

NIDN. 0605059001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi yang berjudul “*Stepping Exercise Dan Balance Training Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan Pada Lansia” skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Segala kerendahan hati dan rasa syukur penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku Ketua Universitas ‘Aisyiyah Surakarta/
2. Ari Sapti Mei Leni, SST.FT.,M.Or selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritikan, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
6. Kepada keluarga dan kakak-kakakku tercinta yang selalu mendukung dan mendoakan dengan penuh cinta.

WassalamualaikumWr.Wb

Surakarta, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	2
C. TUJUAN	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. MANFAAT	3
E. KEUTAMAAN	4
F. LUARAN	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI	
1. Lansia.....	5
a. Definisi Lansia.....	5
b. Batasan Usia	5
c. Teori Penuaan	6
d. Permasalahan Pada Lansia	8
e. Perubahan Pada Lansia	9
2. Keseimbangan	12
a. Definisi Keseimbangan	12
b. Komponen Pengontrol Keseimbangan.....	13
c. Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan.....	15
d. Keseimbangan Berdiri.....	17
3. Alat Ukur Keseimbangan.....	17
4. <i>Square Stepping Exercise</i>	18
a. Pengertian <i>Square Stepping Exercise</i>	18
b. Manfaat <i>Square Stepping Exercise</i>	18
c. Bentuk <i>Square Stepping Exercise</i>	19
d. Dosisi <i>Square Stepping Exercise</i>	19
5. <i>Balance Training Exercise</i>	19
a. Pengertian <i>Balance Training Exercise</i>	19

b. Manfaat <i>Balance Training Exercise</i>	20
c. Bentuk <i>Balance Training Exercise</i>	20
d. Dosis <i>Balance Training Exercise</i>	21
6. Media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi).....	21
a. Pengertian KIE	21
b. Tujuan KIE.....	21
7. <i>Booklet</i>	21
a. Pengrtian <i>booklet</i>	21
b. Kelebihan <i>booklet</i>	21
B. JURNAL YANG RELEVAN	22
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program.....	26
1. Langkah-lagkah KIE	24
2. Prinsip Pelaksanaan.....	25
3. Tujuan Pelaksanaan	25
4. Media KIE.....	25
5. PromosiKesehatan.....	26
B. Luaran Yang Dihasilkan	26
1. Tema <i>Booklet</i>	26
2. Tujuan.....	26
3. Isi <i>Booklet</i>	26
4. Desain <i>Booklet</i>	27
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	
A. Produk Yang Dihasilkan	28
B. Rencana Tindak Lanjut	34
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Letak <i>Center Of Gravity</i>	16
Gambar 2.2 Letak <i>Line Of Gravity</i>	17
Gambar 2.3 Letak <i>Basse Of Support</i>	17
Gambar 2.4 <i>Time Up and Go Test</i>	18
Gambar 2.5 <i>Square Stepping Exercise</i>	20
Gambar 4.1 <i>Cover</i>	28
Gambar 4.2 <i>Isi Booklet</i>	30
Gambar 4.3 <i>Square Stepping Exrcise Dan Balance Training Exercise</i>	31
Gambar 4.4 Daftar Pustaka	32
Gambar 4.5 Respon Dari Kader Posyandu Lansia	33
Gambar 4.6 Respon Dari Fisioterapis.....	34
Gambar 4.7 Respon Lansia	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Studi Pedahuluan
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur *Square Stepping Exercise*
- Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur *Balance Training Exercise*
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur *Time Up And Go Test (TUG)*
- Lampiran 6 Produk *Booklet*
- Lampiran 7 Respon Dari kader
- Lampiran 8 Respon Fisioterapis
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

TUG	: <i>Time Up And Go Test</i>
COG	: <i>Center of Gravity</i>
LOG	: <i>Line of Gravity</i>
BOS	: <i>Base of Gravity</i>
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleac Acid</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
UU	: Undang-Undang
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Depkes RI	: Departemen Republik Indonesia
PBB	: Persatuan Bangsa-Bangsa
SCC	: <i>Semi Circular Canal</i>
KIE	: Komunikasi, Informasi dan Edukasi

DAFTAR SIMBOL

%	Presentase
>	Lebih besar
<	Lebih kecil
\geq	Lebih besar sama dengan
\leq	Lebih kecil sama dengan
=	Sama dengan
/	Garis miring
()	Tutup buka kurung
“	Tanda petik