

PERBEDAAN PENGARUH KOMBINASI *SQUARE STEPPING* DAN *GAZE STABILITATION* DENGAN *SQUARE STEPPING* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

Muslimaini¹, Dita Mirawati²

muslimaini00@gmail.com

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia terjadi perubahan fisiologis yang terkait perubahan pada otot rangka serta berkaitan dengan keseimbangan dari penilaian risiko jatuh. Karena itu peneliti memberikan intervensi *Square Stepping*, *Gaze stabilitation* dan *Core stability exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan kombinasi *Square stepping* dan *Gaze stabilitation* dengan *Square stepping* dan *Core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasy experimental*. Sampel sebanyak 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran keseimbangan dinamis menggunakan TUGT. **Hasil:** Berdasarkan Uji Mann Whitney dengan menggunakan instrumen pengukuran TUGT nilai signifikansi 0.034 ($p < 0.05$). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan pengaruh antara pemberian *square stepping* dan *gaze stabilitation* dengan *square stepping* dan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

Kata kunci: Keseimbangan Dinamis; Lansia; *Square Stepping*; *Gaze Stabilitation*; *Core Stability*; *Time up and go test* (TUGT)