

ABSTRAK

Elisya Widhasari
NIM E2014014

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Dosen Pembimbing

1. Indarwati, SKM., M.Kes

2. Yudha Wahyu Putra, SSt.Ft., M.Or

PERBEDAAN PENGARUH *OPEN KINETIC CHAIN* DAN *CLOSE KINETIC CHAIN* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI POSYANDU MUGI LESTARI GONDANG JAGIR NGADIREJO MOJOGEDANG

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia terjadi penurunan fungsi Somatosensori, Visual dan Vestibular yang akan mempengaruhi keseimbangan, lansia yang mengalami gangguan keseimbangan salah satu penyebabnya adalah kelemahan otot ekstremitas atas dan ekstremitas bawah terutama otot-otot inti. Kelemahan otot-otot tersebut muncul karena adanya factor-faktor degeneratif pada lansia. Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak. Adapun jenis latihan keseimbangan yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan keseimbangan pada lansia tersebut salah satu tindakan fisioterapis dalam bentuk terapi latihan adalah *Open Kinetic Chain* dan *Close Kinetic Chain* yang berfungsi sebagai peningkatan keseimbangan dinamis. **Tujuan :** mengetahui perbedaan pengaruh *Open Kinetik Chain* dan *Close Kinetic Chain* terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Lansia. **Metode :** Penelitian ini menggunakan Quasi Experimental dengan desain penelitian *pretest-posttest two group*. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel 40 orang. Kelompok 1 diberikan *Open Kinetik Chain* dan kelompok 2 diberikan latihan *Close Kinetic Chain*, latihan dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali satu minggu. Instrument penelitian ini menggunakan *Time Up and Go Test* (TUG). **Hasil :** hasil hipotesis I dan II diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian *Open Kinetik Chain* dan *Close Kinetic Chain* terhadap keseimbangan dinamis lansia. Uji hipotesis III diperoleh nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) yang berarti ada perbedaan pengaruh antara pemberian *Open Kinetik Chain* dan *Close Kinetic Chain* terhadap keseimbangan dinamis lansia. **Kesimpulan :** Ada perbedaan pengaruh *open kinetic chain* dan *close kinetic chain* terhadap keseimbangan dinamis lansia.

Kata Kunci : *open kinetic chain*, *close kinetic chain*, keseimbangan dinamis lansia

ABSTRACT

Elisya Widhasari

NIM E2014014

Diploma IV Program Physiotherapy

Counsellor

1. Indarwati, SKM., M.Kes

2. YudhaWahyu Putra, SSt.Ft.,M.Or

DIFFERENCE EFFECT OF OPEN KINETIC CHAIN AND CLOSE KINETIC CHAIN ON THE IMPROVEMENT OF DYNAMICS LANSIA IN POSYANDU MUGI LESTARI GONDANG JAGIR NGADIREJO MOJOGEDANG

ABSTRACT

Back Ground: *Elderly decline in function Somatosensori, Visual and Vestibular which will affect balance, elderly who have balance disorder one of the cause is weakness of upper extremity muscle and lower extremity especially core muscle. The weakness of these muscles arises because of the degenerative factors in the elderly. Dynamic balance is the ability to maintain balance when moving. As for the type of balance exercise that can be used to optimize the balance in the elderly one of the physiotherapist actions in the form of exercise therapy is the Open Kinetic Chain and Close Kinetic Chain that serves as an increase in dynamic balance.* **Objective :** *to know the difference between Close Kinetic Chain and Open Kinetic Chain effect on Dynamic Elderly Balance Improvement.* **Method :** *This study used Quasi Experimental with pretest-posttest two group research design. Sampling with simple random sampling technique with 40 samples. Group 1 was given Open Kinetic Chain and group 2 was given Close Kinetic Chain training, the exercise was done for 4 weeks with frequency 3 times one week. This research instrument uses Time Up and Go Test (TUG).* **Result :** *result of hypothesis I and II obtained p value = 0.000 ($p < 0,05$) which means there is influence of giving of Open Kinetic Chain and Close Kinetic Chain to elderly dynamic balance. Hypothesis III test obtained value $p = 0,001$ ($p < 0,05$) which mean there is difference of influence between giving of Open Kinetic Chain and Close Kinetic Chain to dynamic balance of elderly. Conclusion: There are differences in the influence of open kinetic chain and close kinetic chain on elderly dynamic balance.*

Keywords : *open kinetic chain , close kinetic chain, dynamic balance of lansia*