

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
PRASYARAT GELAR .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL.....	xviii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Keaslian Penelitian .....	4

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori .....	7
1. Lansia .....	7
2. Keseimbangan Dinamis pada Lansia .....	12
3. <i>Core Stability Exercise</i> .....	19
4. Penelitian Terdahulu .....	23
B. Kerangka Teori .....	24
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis Penelitian .....	25

### BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	29
E. Instrumen Penelitian .....	30
F. Teknik dan Jenis Pengumpulan Data.....	30

G. Teknik Analisa Data .....	30
H. Jalannya Penelitian .....	32
I. Etika Penilaian .....	33
J. Jadwal Penelitian .....	34

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	35
B. Pembahasan .....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	41

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42

**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> .....	16
Gambar 2.3 Letak <i>Base of Support</i> .....	17
Gambar 2.4 <i>Time Up and Go Test</i> (TUG).....	18
Gambar 2.5 Gerakan <i>Supine Abdominal Draw In</i> .....	20
Gambar 2.6 Gerakan <i>Abdominal Draw In With Heel Slide</i> .....	21
Gambar 2.7 Gerakan <i>Supine Twist</i> .....	21
Gambar 2.8 Gerakan <i>Prayer, Cat dan Camel</i> .....	22
Gambar 2.9 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.10 Kerangka Konsep .....	25
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	26

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	34
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	36
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai Kemampuan Keseimbangan Dinamis Menggunakan <i>Time Up Go Test</i> (TUG) .	36
Tabel 4.3 Hasil Normalitas Data Penilaian <i>Time Up and Go Test</i> (TUG) <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Intervensi .....	37
Tabel 4.4 Uji Pengaruh Dengan Uji T Berpasangan .....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Curriculum Vitae</i>
Lampiran 2	Jadwal Penelitian
Lampiran 3	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran 5	Surat Permohonan Penelitian
Lampiran 6	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 7	Surat Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
Lampiran 8	Surat Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
Lampiran 9	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 10	Formulir Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 11	Kuisisioner Penyaring Responden
Lampiran 12	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Time Up and Go Test</i>
Lampiran 13	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Core Stability Exercise</i>
Lampiran 14	Lembar Konsultasi
Lampiran 15	Absensi Asisten Penelitian
Lampiran 16	Absensi Responden
Lampiran 17	Data Penelitian
Lampiran 18	Hasil Analisa Data
Lampiran 19	Lembar Mengikuti Seminar Proposal
Lampiran 20	Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

BOS	<i>Base of Support</i>
COG	<i>Center of Gravity</i>
IAP	<i>Intra Abdominal Preassure</i>
LOG	<i>Line of Gravity</i>
LSD	<i>Least Significant Disfference</i>
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SWT	Subhanahu Wata'ala
TUG	<i>Time Up and Go Test</i>
WHO	<i>Word Health Organization</i>

## DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL

%	Persen
<	Kurang dari
>	Lebih dari
$\leq$	Kurang dari sama dengan
$\geq$	Lebih dari sama dengan
°	Derajat
	dinamis pada lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Ketingan Jebres Surakarta
<i>f</i>	<i>Drop out</i>
Ha	Ada pengaruh <i>Core Stability Exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis
Ho	Tidak ada pengaruh <i>Core Stability Exercise</i> terhadap keseimbangan
n	Frekuensi
n'	Jumlah akhir sampel
<i>n</i>	Perkiraan sampel awal
	pada lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Ketingan Jebres Surakarta Pengaruh
r	Jumlah respikasi
t	Banyak kelompok perlakuan