

**SKRIPSI**

**BEDA PENGARUH *WOBBLE BOARD EXERCISE* DAN *UNILATERAL  
LEG STANDING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN  
KESEIMBANGAN BERDIRI STATIS PADA LANSIA  
DI KELURAHAN LEWAJA, KEC. ENREKANG**



OLEH:

**OKMI RIYADI JIHAD**

**PO714241194008**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN**

**JURUSAN FISIOTERAPI**

**2023**

**BEDA PENGARUH *WOBBLE BOARD EXERCISE* DAN *UNILATERAL  
LEG STANDING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN  
KESEIMBANGAN BERDIRI STATIS PADA LANSIA  
DI KELURAHAN LEWAJA, KEC. ENREKANG**

**SKRIPSI**

**Skripsi diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir  
pada Pendidikan Sarjana Terapan Fisioterapi**



**OLEH:**

**OKMI RIYADI JIHAD**

**PO714241194008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN**  
**JURUSAN FISIOTERAPI**  
**2023**



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Skripsi**

**OKMI RIYADI JIHAD**

**NIM. PO714241194008**

dengan judul :

**“Beda Pengaruh *Wobble board exercise* Dan *Unilateral leg standing exercise*  
Terhadap Peningkatan Keseimbangan Berdiri Statis Pada Lansia Di Kelurahan  
Lewaja, Kecamatan Enrekang”**

Telah disetujui oleh Pembimbing Skripsi dan dapat diajukan dalam  
Ujian Hasil/Tutup

Makassar, Mei 2023

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
**Virny Dwiya Lestari, S.Ft., M.Fis., Ftr.**  
NIP. 199110252020122006

  
**Fahrul Islam, S.Ft. Physio., M.Kes.**  
NIP.196401071991031003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

OKMI RIYADI JIHAD  
NIM. PO714241194008

dengan judul :

**“Beda Pengaruh Pemberian *Wobble board exercise* Dan *Unilateral leg standing exercise* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Berdiri Statis Pada Lansia Di Kelurahan Lewaja, Kecamatan Enrekang”**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Proposal Skripsi Prodi Sarjana Terapan Fisioterapi pada tanggal Mei 2023

TIM PENGUJI SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. Dr. Muhammad Awal, SKM, M.Kes NIP. 197304141998031004	Ketua	1. ....
2. Darwis Durahim. S.Pd, S.ST, Ft, M.Kes NIP. 19690210 199403 1 005	Anggota	2. ....
3. Virny Dwiya Lestari, S.Ft., M.Fis., Ftr. NIP. 199110252020122006	Anggota	3. ....
4. Fahrul Islam, S.Ft. Physio., M.Kes. NIP. 196401071991031003	Anggota	4. ....

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Fisioterapi  
Poltekkes Kemenkes Makassar



**Darwis Durahim. S.Pd, S.ST, Ft, M.Kes**  
NIP. 19690210 199403 1 005

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang telah mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Beda Pengaruh Pemberian *Wobble board exercise* Dan *Unilateral leg standing exercise* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Berdiri Statis Pada Lansia Di Kelurahan Lewaja, Kec. Enrekang**”.

Penyusunan proposal skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi D.IV Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar. Penulis menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak baik dukungan moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis tidak lupa menyampaikan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Drs. Rusli, Apt., Sp.FRS selaku direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar atas segala fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar.
2. Bapak Darwis Durahim, S.Pd, S.St.Ft, M.Kes selaku ketua Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar.

3. Bapak Aco Tang, SKM, S.St.Ft, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar.
4. Ibu Virny Dwiya Lestari, S.Ft., M.Fis., Ftr dan Bapak Fahrul Islam, S.Ft. Physio., M.Kes selaku dosen pembimbing I dan pembimbing II yang senantiasa memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan petunjuk, pengetahuan, bimbingan, dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Darwis Durahim, S.Pd, S.St.Ft, M.Kes dan Dr Muhammad Awal, SKM, M.Kes selaku dosen penguji yang senantiasa memberikan saran, dan arahan selama proses ujian skripsi ini.
6. Seluruh dewan dosen dan pegawai staf di Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar yang selama ini telah mencurahkan segenap ilmu yang dimiliki kepada penulis dan membantu penulis dalam segala urusan skripsi ini.
7. Kedua orang tua saya dan kakak-kakak saya tercinta yang dengan penuh kesabaran membesarkan, mendidik, selalu memberikan doa, semangat, motivasi serta memberikan segalanya baik materil maupun immateril demi kebaikan penulis. Semoga penulis bisa menjadi anak yang membahagiakan dan membanggakan kedua orang tua dan kakak-kakak.
8. Lurah Kelurahan Lewaja dengan staf beserta masyarakat Kelurahan Lewaja atas kerja samanya telah mempersilahkan dan membantu penulis melakukan penelitian.

9. Teman-teman OL19ODENRIT fisioterapi angkatan 2019 Terkhusus kelas DIV Profesi yang memberikan penulis bantuan, semangat, dan motivasi selama masa perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.
10. Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih kepada Hijrah Fest Melly dan Febby yang selalu setia memberi dukungan dan selalu jadi penghibur.
11. Teman-teman Kaum Adam & Hawa Chairul, Annyza, Astrid, dan Wahda yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Dospol Lutfi, Dinda, Rosida, Putri, dan Suci yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Serta semua pihak-pihak yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan yang terdapat pada skripsi ini, penulis mohon maaf atas kekurangan dan kesalahan tersebut. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kepentingan kemajuan skripsi ini dalam mencapai kesempurnaan. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Penulis,

## ABSTRAK

OKMI RIYADI JIHAD, NIM. PO.71.4.241.19.4.008 “**Beda Pengaruh Wobble Board Exercise Dan Unilateral Leg Standing Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Berdiri Statis Pada Lansia Di Kelurahan Lewaja, Kec. Enrekang**” dibimbing oleh Virny Dwiya Lestari dan Fahrul Islam.

Secara individual, efek penuaan dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk kesulitan keuangan, biologis, dan fisik. Kemampuan seseorang akan memburuk seiring bertambahnya usia, terutama di bidang kemampuan fisik, seperti kesulitan keseimbangan lansia, yang terkadang diabaikan oleh sebagian orang.

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian kuantitatif, dan desain kuasi-eksperimental pre dan post test yang melibatkan dua kelompok. Temuan penelitian ini akan digunakan untuk memastikan perbedaannya 20 sampel yang memenuhi kriteria inklusi digunakan dalam penelitian ini untuk membandingkan efek *wobble board exercise* dan *unilateral leg standing exercise* pada peningkatan keseimbangan berdiri statis pada penduduk lanjut usia di Kelurahan Lewaja. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok: kelompok perlakuan dengan menggunakan *wobble board exercise*, dan kelompok control yang melakukan *unilateral leg standing exercise*. *Berg Balance Scale* digunakan oleh penelitian ini sebagai alat pengukuran.

Dari hasil analisis uji paired sample t test pada kelompok data perlakuan 1 diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Kemudian kelompok perlakuan 2 diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Dari hasil data diatas baik itu kelompok perlakuan 1 maupun kelompok perlakuan 2 menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna dari *wobble board exercise* dan *unilateral leg standing exercise*. Kemudian, dari hasil uji independent t diperoleh nilai  $p = 0,025$  yang berarti menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pemberian *wobble board exercise* lebih efektif dari pada *unilateral leg standing exercise* untuk meningkatkan keseimbangan berdiri statis pada lansia.

**Kata Kunci : *Wobble Board Exercise, Unilateral Leg Standing Exercise, Berg Balance Scale, keseimbangan berdiri statis.***

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	6
HALAMAN PENGESAHAN .....	7
KATA PENGANTAR.....	8
ABSTRAK .....	11
DAFTAR ISI .....	12
DAFTAR GAMBAR .....	14
DAFTAR TABEL.....	15
BAB 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan tentang Lansia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tinjauan Anatomi dan Fisiologi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tinjauan Tentang Keseimbangan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Tinjauan tentang Berg Balance Scale .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tinjauan tentang <i>Wobble board exercise</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Tinjauan tentang <i>Unilateral leg standing exercise</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kerangka Berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Skema Kerangka Berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Jenis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Prosedur Kerja Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENUTUP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sistem Visual.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
Gambar 2. 2 Sistem Vestibular.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
Gambar 2. 3 Sistem Somatosensoris.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
Gambar 2. 4 <i>Wobble Board</i> .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
Gambar 2. 5 <i>Single leg stance</i> .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Item <i>Score Berg Balance Scale</i> .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>		
Tabel 5. 1	Rerata <i>Berg Balance Scale</i> berdasarkan nilai .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>		
Tabel 5. 2	Uji Normalitas Data .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>		
Tabel 5. 3	Uji Beda Rerata Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan 1 Dan Perlakuan 2 .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>		
Tabel 5. 4	Uji Beda Rerata Selisih antara Kelompok Perlakuan 1 Dan Kelompok Perlakuan 2 .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>		