

Hubungan aktivitas fisik dengan keseimbangan sebagai faktor risiko jatuh pada komunitas lansia = The correlation between physical activity and balance as a risk factors of falls in the elderly community

Wawan Budisusilo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20500454&lokasi=lokal>

Abstrak

Tesis ini membahas hubungan aktivitas fisik dengan keseimbangan sebagai faktor risiko jatuh pada komunitas lansia tersupervisi dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (SpKO). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode potong lintang menggunakan instrumen kuesioner Physical Activity Scale for Elderly (PASE) dan battery senior functional test (SFT). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan, kekuatan otot ekstremitas bawah, dan daya tahan kardiorespirasi. Penelitian ini merekomendasikan perlunya penggunaan PASE dan SFT dalam menilai tingkat aktivitas fisik, pola aktivitas fisik, waktu sedenter, serta kebugaran jasmani pada lansia sebagai dasar penyusunan program latihan fisik yang tepat pada komunitas lansia tersupervisi.

.....This thesis discusses the correlation between physical activity and balance as a risk factor of falls in the elderly community that is supervised by sports medicine specialist. This research is a quantitative study with the cross-sectional method, using Physical Activity

Scale for Elderly (PASE) questionnaire instruments and battery Senior Functional Test (SFT). The results show correlations between physical activity with balance, lower extremity muscle strength, and cardiorespiratory fitness. The study concludes that PASE and SFT can be used in assessment of physical activity level and pattern, sedentary time, also the physical fitness in the elderly as a basis for the development of proper exercise program in the supervised elderly community.