

## Pengaruh latihan four square step terhadap keseimbangan pada lanjut usia (lansia) = Effect of foursquare step exercise balance in a geriatric popuation

Sigit Gunarto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=110394&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Tujuan : Mengetahui apakah Iatihan Four Square Step dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Desain : Study Kasus - Kontrol

Subjek : Tiga puluh orang lansia dibagi secara acak dalam dua kelompok Irtervensi :Kelompok kasus yang mendapat latihan Sit and Rise + Four Square Step serta kelompok kontrol yang mendapat latihan Sit and Rise. Parameter yang diukur keseirnbangan menggunakan alat ukur keseimbangan FICSIT-4.

Tempat : Penelitian dilaksanakan di Bagian Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi RS Hasan Sadikin Bandung 2005.

Hasil : Dengan uji Friedman untuk kelompok berpasangan didapat perbedaan bermakna terhadap peningkatan nilai keseimbangan pada lansia dengan menggunakan alas ukur FICSIT-4.

Kesimpulan : Lansia yang diberikan latihan Four Square Step mempunyai nilai FICSIT-4 lebih baik secara signifikans dibanding sebelum latihan.

<hr>

<i>Objective : To determine if Four Square Step can increased geriatric balance

Design : Case control study

Subject : 30 geriatric persons divided into 2 group randomly.

Intervention : First group were given sit and rise exercise plus Four Square Step exercise. Control group were given sit and rise exercise only. Balance in both group was measured with (FICSIT- 4).

Setting : At Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Perjan dr.Hasan Sadikin Hospital Bandung.

Result : There was a significant difference in the increase of balance between the intervention and control group.

Conclution : Geriatric persons who are given Four Square Step Exercise , have a better increase of the FICSIT-4 point.</i>