

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pernyataan Pesetujuan (Informed Consent)

Lembar Pernyataan Pesetujuan (*Informed Consent*)

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama (Inisial) :
Usia :
Jenis kelamin : L/P

Setelah mendapat *informed consent* saya **bersedia / tidak bersedia** berpartisipasi dan menjadi responden penelitian yang berjudul "Pengaruh Ankle Strategy Exercise terhadap Tingkat Risiko Jatuh Pada Kelompok Lansia di Kelurahan Jagir RW 1 Kecamatan Wonokromo Surabaya". Demikian lembar persetujuan ini saya buat yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Surabaya,

2022

()

Lampiran 2. ETIK PENELITIAN

ETIK PENELITIAN

**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
INSTITUT ILMU KESEHATAN STRADA INDONESIA
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE STRADA INDONESIA**

**KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"**

NOMOR : 3564/KEPK/X/2022

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

Health Research Ethics Committee Institute of Health Science STRADA Indonesia in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled:

"Pengaruh Ankle Strategy Exercise terhadap Tingkat Risiko Jatuh pada Komunitas Lansia Kelurahan Jagir RW 3 Kecamatan Wonokromo"

Peneliti : Yudistira Dimas Puhwanto
Investigator

Nama Institusi : ITSK RS dr. Soepraoen KESDAM V/Brawijaya
Name of Institution

Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.
And approved the above-mentioned protocol.

Kediri, 17 Oktober 2022

KETUA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

✍ Erma Retnaningtyas, SST.,Bd.,SKM.,M.Kes.
NIK : 13.07.12.127

Lampiran 3. SURAT KETERANGAN PLAGIASI

SURAT KETERANGAN PLAGIASI



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN KESDAM V/BRW MALANG
 Jalan Sodanco Supriadi nomor 22 Malang 65147 Telp. (0341)351275 Fax.(0341)351310
 Website : <http://itsk-soepraoen.ac.id/> Email : informasi@itsk-soepraoen.ac.id



SURAT KETERANGAN
 Nomor : Sket / 4 / 1 / 2023 / Ft

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd
 NIDN : 0727128702
 Jabatan : Koordinator Uji Plagiasi S1 Fisioterapi Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdaam V/Brawijaya Malang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Yudistira Dimas Puhwanto
 NIM : 218040AJ
 Judul Skripsi : Pengaruh Ankle Strategy Exercise terhadap tingkat Risiko Jatuh pada Komunitas Lansia di RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo.

Adalah benar telah lolos Uji Plagiasi dengan Index Similaritas 21 % dan berhak melanjutkan ke tahap selanjutnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 17 Januari 2023
 An. Ketua Prodi S1 Fisioterapi
 Koordinator Uji Plagiasi

Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd
 NIDN. 0727128702

Lampiran 4. LETTER OF ACCEPTANCE

LETTER OF ACCEPTANCE





No Naskah: 16317-38859-1



**LETTER OF ACCEPTANCE
(SURAT TANDA DITERIMA)**

Horat kami,

Dengan adanya surat ini kami Tim Editor "JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH" Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya menyatakan bahwa *manuscript* berikut:

- Judul : Pengaruh *Ankle Strategy Exercise* Terhadap Tingkat Risiko Jatuh Pada Komunitas Lansia Di Kelurahan Jagir RW 1 Kecamatan Wonokromo
- Penulis : Yudistira Dimas Puhwanto, Fransisca Xaveria Hartiani, Amin Zakaria, Yohanes Deo Fau
- Rencana Terbit : JUNI (VOL. 8 NO. 2) TAHUN 2023

Dinyatakan diterima untuk diterbitkan di "JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH" pada waktu tersebut di atas

Demikian pemberitahuan kami dan terimakasih atas kerjasamanya.

Surabaya, 10 Desember 2022



Editor in Chief

Asri
Asri, S.Kep., Ns., MNS

Lampiran 5. LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL DAN PENULISAN SKRIPSI

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL DAN PENULISAN SKRIPSI

Program Studi : S1 Fisioterapi

Nama Mahasiswa : Yudistira Dimas Puhwanto

NIM : 218040AJ

Dosen Pembimbing 1 : Fransisca Xaveria Hargiani,
S.Ft., Ftr., M.Pd.Or.,M.Kes

Judul Skripsi : *Pengaruh Ankle Strategy Exercise terhadap tingkat Risiko Jatuh pada Komunitas Lansia di RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo.*

No	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf/TTd
Proposal			
1	Konsul Bab 1	20 Januari 2022	
2	Konsul revisi Bab 1	5 Februari 2022	
3	Konsul Bab 2,3 dan 4	15 Februari 2022	
4	Bimbingan dan revisi Bab 3 - 4	25 Juni 2022	
5	ACC Proposal Skripsi	27 Juni 2022	
Skripsi			
1	Revisi rumusan masalah, tujuan, kerangka konsep dan Hipotesis	21 Juli 2022	
2	Konsul revisi proposal Lanjut bab 5 – 6	8 Agustus 2022	
3	Konsul Bab 5 – 6	10 November 2022	
4	ACC Bab 5 – 6 Konsul Jurnal	15 November 2022	
5	Konsul revisi Jurnal	18 November 2022	

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL DAN PENULISAN SKRIPSI

Program Studi : S1 Fisioterapi

Nama Mahasiswa : Yudistira Dimas

PuhwantoNIM : 218040AJ

Dosen Pembimbing 1 : Amin Zakaria, S.Kep.Ners,M.Kes

Judul Skripsi : *Pengaruh Ankle Strategy Exercise terhadap tingkat Risiko Jatuh pada Komunitas Lansia di RW 1 Kelurahan Jagir Kecamatan Wonokromo.*

No	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf/TTd
Proposal			
1	Konsul Bab 1	18 Januari 2022	
2	Konsul revisi Bab 1	2 Februari 2022	
3	Konsul Bab 2,3 dan 4	10 Februari 2022	
4	Bimbingan dan revisi Bab 3 - 4	20 Juni 2022	
5	ACC Proposal Skripsi	26 Juni 2022	
Skripsi			
1	Revisi rumusan masalah, tujuan, kerangka konsep dan Hipotesis	19 Juli 2022	
2	Konsul revisi proposal Lanjut bab 5 – 6	4 Agustus 2022	
3	Konsul Bab 5 – 6	8 November 2022	

4	ACC Bab 5 – 6 Konsul Jurnal	11 November 2022	
5	Konsul revisi Jurnal	12 November 2022	

Lampiran 6. JURNAL



JURNAL

Jurnal Keperawatan Muhammadiyah

**PENGARUH ANKLE STRATEGY EXERCISE TERHADAP TINGKAT RISIKO
JATUH PADA KOMUNITAS LANSIA DI KELURAHAN JAGIR RW 1
KECAMATAN WONOKROMO**

Yudistira Dimas Puhwanto¹, Fransisca Xaveria Hargiani², Amin Zakaria³, Yohanes Deo Fau⁴

Prodi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS Dr Soepraoen, Kesdam V/Brawijaya, Malang, Indonesia

INFORMASI	ABSTRACT
<p>Korespondensi yudistira@imas888@gmail.com</p> <p><i>Keywords: Ankle Strategy Exercise, risiko jatuh, lansia</i></p>	<p><i>Objective: Ankle Strategy Exercise is an exercise with controlled movement and is centered on the ankle so that the body postural muscle from distal to proximal will be optimally activated. The risk of falling occurs in the elderly as time goes by with increasing age. Falling is a cause of injury, broken bones and complications related to damage to the body structure which will cause immobilization and fear of falling again so that the elderly are less willing to move.</i></p> <p><i>Methods: This research has 15 respondents using probability. The research design uses a pre-experimental type with a one group pretest and posttest approach</i></p> <p><i>Results: The result in this study, there was an effect of ankle strategy exercise on risk falls at the elderly community in Jagir RW 1, Wonokromo District branch with a p-value = 0.000 (p<0.05)</i></p> <p><i>Conclusion: There is an influence of the ankle strategy exercise on changes in the results of the timed up and go test for the elderly group in the Jagir RW 1 Village, Wonokromo District with a Paired T-Test significance of 0.000<α (α=0.05).</i></p>

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun. Pada lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan (Azizah, 2017). Salah satu proses perubahan fisik yang paling banyak terjadi pada lanjut usia terdapat pada sistem *musculoskeletal* dengan berkurangnya massa otot, kekakuan jaringan penghubung, dan *osteoporosis*, sehingga dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot terutama pada ekstremitas bawah. Penurunan kekuatan otot anggota gerak bawah berhubungan dengan kemampuan fungsional khususnya kemampuan mobilitas seperti penurunan kecepatan jalan, penurunan keseimbangan dan peningkatan resiko jatuh (Wika Yumiarwati, 2019). Risiko jatuh adalah seseorang yang terjatuh dan dapat menimbulkan luka fisik yang diakibatkan oleh factor lingkungan dan fisiologis yang berakibat pada cedera (Julimar, 2018).

Risiko jatuh terjadi pada lansia seiring dengan berjalannya waktu dengan bertambahnya usia. Jatuh merupakan penyebab dari terjadinya cedera, patah tulang dan komplikasi yang berhubungan dengan kerusakan pada struktur tubuh yang akan menyebabkan terjadinya imobilisasi dan takut terjatuh lagi sehingga lansia kurang mau beraktivitas (Medicina, 2019). Jatuh pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor mobilitas (mobility), faktor perilaku pengambilan risiko (risk taking behavior), serta faktor kondisi lingkungan (physical environment) (Journal of Medicine and Health, 2021). Masalah yang menonjol pada lansia adalah menurunnya respon lansia terhadap kemampuan aktivitas fungsional fisik seiring dengan bertambahnya usia seseorang dan proses kemunduran yang diikuti dengan munculnya gangguan fisiologis, penurunan fungsi, gangguan kognitif, gangguan afektif dan psikososial (Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 2021). Di Indonesia prevalensi cedera jatuh pada penduduk diatas usia 55 tahun mencapai 49,4%, umur diatas 65 tahun keatas 67,1%. Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas yang tinggal di rumah (komunitas), separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang. Lansia yang tinggal dirumah mengalami jatuh sekitar 50% dan memerlukan perawatan di rumah sakit sekitar 10-25% (Dwi Agnes, 2019). Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan - perubahan pada diri manusia. Masalah tersebut berpengaruh besar pada perubahan pada proses kemunduran fungsi kognitif pada lansia sehingga terjadi kemunduran fungsi yang berakibat penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, penurunan fungsi proprioceptif serta kecepatan, gangguan sistem vestibular, mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada lansia yang menyebabkan gangguan mobilitas fisik dan aktivitas fungsional serta resiko jatuh pada lansia meningkat (Wijianto, 2017). Jatuh dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor intrinsik dimana terjadinya gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, langkah yang pendek-pendek, kekakuan sendi, kaki tidak dapat menapak dengan kuat, dan kelambanan dalam bergerak, sedangkan faktor ekstrinsik diantaranya lantai yang licin dan tidak merata, tersandung oleh benda-benda, kursi roda yang tidak terkunci, penglihatan kurang, dan penerangan cahaya yang kurang terang cenderung gampang terpeleset atau tersandung sehingga dapat memperbesar risiko jatuh pada lansia (Abil Rudy, 2019). Risiko jatuh pada lansia yang disebabkan oleh gangguan keseimbangan, menurut (TA Shabira, 2021) gangguan keseimbangan pada lansia dapat dilakukan manajemen ankle strategy exercise pada lansia dengan tujuan untuk meminimalisir risiko jatuh. *ankle strategy exercise* menekankan pada kontrol goyangan postural dari *ankle* dan kaki. *Ankle strategy exercise* berfungsi untuk menjaga pusat gravitasi tubuh, yaitu ketika membangkitkan putaran pergelangan kaki terhadap permukaan penyangga dan menetralkan sendi lutut dan sendi panggul untuk menstabilkan sendi proksimal. Saat latihan kepala dan panggul bergerak dengan arah dan waktu yang sama dengan gerakan bagian tubuh lainnya di atas kaki (Rini Widarti, 2018). *Ankle Strategy Exercise* sangat sederhana dan dapat dilakukan dimana saja dengan tujuan agar lansia dapat menjaga kualitas hidupnya, mengurangi risiko jatuh, dan aktifitas fisik tetap terjaga (Widiarti, 2018).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pre experiment* dengan menggunakan pendekatan *one group pretest* dan *post test* yang dilakukan pada Bulan Juli 2022 hingga September 2022 yang dilakukan selama 9x dalam 3 bulan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *ankle strategy exercise*, dan variabel dependen adalah tingkat risiko jatuh. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 15 responden dengan teknik *probability*. Penelitian ini dilakukan menggunakan *timed up and go test* sebagai alat ukurnya.

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia. Tabel 1 membahas tentang karakteristik responden yang menunjukkan bahwa jenis kelamin responden adalah perempuan (100%) dan berusia 61-70 tahun (60,1%) 71-80 tahun (39,9%). Tabel 2 membahas data khusus responden tentang identifikasi *timed up and go test* sebelum dan setelah pemberian *ankle strategy exercise* pada kelompok lansia.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Parameter	Jumlah	Prosentase
Jenis kelamin	Perempuan	15	100%
	Laki-laki	0	0%
Usia	61-70 tahun	9	60,1%
	71-80 tahun	6	39,9%

Tabel 2. Identifikasi *timed up and go test* sebelum dan setelah pemberian *ankle strategy exercise*

<i>Timed Up And Go Test</i>	Mean	Minimum	Maksimum	Standart deviasi
<i>Pre</i>	31.07	21	45	6,984
<i>Post</i>	25,00	16	40	6,949

Tabel 3. Menunjukkan hasil nilai signifikansi *Paired T Test* adalah $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), maka ada pengaruh pemberian *ankle strategy exercise* terhadap perubahan hasil nilai *timed up and go test* pada kelompok lansia.

Pengaruh pemberian <i>ankle strategy exercise</i>	Statistik
Standart deviasi	0,965
Signifikansi <i>Paired T Test</i>	0,000

PEMBAHASAN

Setelah diberikan *Ankle Strategy Exercise* selama 8 kali terhadap 15 orang responden diketahui bahwa ada peningkatan keseimbangan pada lansia, dimana terdapat perbedaan rata-rata keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah pelaksanaan *Ankle Strategy Exercise*. Berdasarkan hasil uji *paired sample T-Test* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan rata-rata keseimbangan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Annisa Adenikheir, 2019) dengan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat perbedaan nilai rata-rata keseimbangan yang signifikan, dan data yang dihasilkan oleh (Rini Widarti, 2018) menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ sehingga hasil hipotesis yaitu ada manfaat pemberian *Ankle Strategy Exercise* terhadap keseimbangan pada lansia. Hal ini berkaitan karena *Ankle Strategy Exercise* merupakan peningkatan keseimbangan disebabkan oleh peningkatan tonus otot penggerak sendi –sendi. *Ankle Strategy Exercise* mampu mempertahankan postur tubuh agar lebih baik sesuai dengan posisi anatomis tubuh. Ini terjadi karena *Ankle Strategy Exercise* adalah latihan dengan pergerakan yang terkontrol dan terpusat di ankle sehingga otot postural tubuh dari distal ke proksimal akan teraktifkan dengan optimal. *Ankle Strategy Exercise* merupakan gerakan yang dilakukan dengan kekuatan otot dan anggota gerak sendiri dengan melawan gravitasi dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kekuatan otot, serta

meningkatkan keseimbangan postural. Gerakan pusat gravitasi tubuh pada *Ankle Strategy* dengan membangkitkan putaran pergelangan kaki terhadap permukaan penyangga dan menetralkan sendi lutut dan sendi panggul untuk menstabilkan sendi proksimal tersebut. Pada strategy ini kepala dan panggul bergerak dengan arah dan waktu yang sama dengan gerakan bagian tubuh lainnya di atas kaki dengan demikian dapat mengaktifkan otot-otot postural tubuh untuk dapat bekerja secara optimal. Kerja otot-otot postural yang optimal akan mempengaruhi keseimbangan tubuh menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rini Widarti, 2018) yang menyatakan bahwa *Ankle strategy exercise* mampu meningkatkan keseimbangan tubuh lansia dengan cara meningkatkan kekuatan anggota gerak bawah dengan aktivasi otot yang terjadi dari distal ke proksimal dari torsi sendi ankle. *Ankle strategy exercise* lebih efektif menjaga kondisi trunk dalam posisi vertikal jika terdapat gangguan keseimbangan saat berdiri. Latihan pada gerakan ini akan mengoptimalkan fungsi dari kinerja otot-otot postural yang mengakibatkan kerja keseimbangan pada tubuh menjadi lebih baik. *Ankle strategy exercise* bekerja menstimulus kerja otot-otot postural sehingga akan menstabilkan posisi tubuh ketika menerima goyangan dari luar. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan interaksi sistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik termasuk proprioceptor).

KE Simpulan

Terdapat pengaruh *ankle strategy exercise* terhadap perubahan hasil nilai *timed up and go test* terhadap kelompok lansia di Kelurahan Jagir RW 1 Kecamatan Wonokromo dengan signifikansi *Paired T-Test* $0,000 < \alpha$ ($\alpha=0,05$).

SARAN

Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan informasi tambahan berbasis data dan teori untuk meningkatkan mutu pelayanan fisioterapi dengan cara membuat standart prosedur dalam melakukan *ankle strategy exercise* khususnya pada kelompok lanjut usia.

Bagi Pendidikan dan Teknologi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan berbasis teori untuk meningkatkan mutu pendidikan program studi fisioterapi.

Bagi Masyarakat

Penelitian ini sebagai sumber informasi baru berbasis data dan teori untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat untuk memberikan penanganan yang tepat dan akurat pada kelompok lansia khususnya yang memiliki riwayat risiko jatuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrés Soto-Varela.(2020). Modified Timed Up and Go Test for Tendency to Fall and Balance Assessment in Elderly Patients With Gait Instability. *Frontiers in Neurology*
- Azizah, L. M. (2017). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Dian Eka Putri. (2021). *HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA*. Dharmasraya. JIP
- Erika Nooratri, Ari Septi Mei Leni, Ipa Sari Kardi. (2020). DETEKSI DINI RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KENTINGAN KECAMATAN JEBRES SURAKARTA. Surakarta:Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Mifta Nurmallasari, Novira Widajanti, Rwahita Satyawati Dharmanta. (2018). Hubungan Riwayat Jatuh dan *Timed Up and Go Test* pada Pasien Geriatri. *Jurnal Penyakit Dalam*
- Nurmallasari, M., Widajanti, N., & Dharmanta, R. S. (2018). Hubungan Riwayat Jatuh dan *Timed Up and Go Test* pada Pasien Geriatri. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 5(4), 164-168.

- Purnamadyawati, Farahdina Bachtiar. (2020). Deteksi Risiko Jatuh dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Pasien Lanjut Usia di RS Setia Mitra Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*
- Rini Widarti, Eddy Triyono. (2018). *MANFAAT ANKLE STRATEGY EXERCISE PADA LANSIA TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS*. soigerry@gmail.com
- Riyanto. (2021). PENGARUH LATHAN KESEIMBANGAN TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA. STIKES Indramayu
- Sany Ayu Kurniawati, Arif Pristianto, Siti Soekiswati. (2021) . PENYULUHAN KESEIMBANGAN UNTUK ATLET TENIS LAPANGAN DENGAN PROGRAM ANKLE STRATEGY EXERCISE. *Journal Health Sains*.
- Sartika Sasfitri. (2015).Instabilitas dan Kejadian Jatuh Pada Lansia. Lampung. Fakultas Kedokteran
- Sun-Young Ha, Jun-Ho Han, Young Jun Ko, Yun-Hee Sung*. (2020). Ankle exercise with functional electrical stimulation affects spasticity and balance in stroke patients. Changwon;JER
- Suci Martha Aprilia, Dhian Ririn Lestari, Kurnia Rachmawati. (2019). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*
- Vasco Pontiano, Ivan Miguel Pires, Fernando Reinaldo Ribeiro, Gonçalo Marques, Nuno M. Garcia, Nuno Pombo, Susanna Spinsante and Effim Zdravevski. (2020) . Is The Timed-Up and Go Test Feasible in Mobile Devices? A Systematic Review. Portugal:MDPI
- Wika Yumiarwati. (2019). *Perbedaan Pengaruh Pemberian Aquatic Exercise Therapy Dengan Land Exercise Therapy Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Lansia*. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*
- Winaryanto.(2016). Pengaruh Pemberian *Core Stability Exercise Dengan Penambahan Ankle Strategy Exercise* Untuk Memperbaiki Keseimbangan Dinamis (*Dynamic Balance*) Pada Lansia Di Klinik Sasana Husada Jakarta.*Jurnal Fisioterapi* Volume 15 Nomor 2, Oktober 2016.
- Windi, A. S., & Donsu, J. D. (2018). *Penerapan Balance Exercise Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Tubuh di Bpstw Abiyoso Tahun 2018*. (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)

Lampiran 7. CURRICULUM VITAE PENELITI

CURRICULUM VITAE PENELITI



A. DATA PRIBADI

Nama : Yudistira Dimas Puhwanto
Tempat, Tanggal lahir : Surabaya, 20 Mei 1997
Jenis Kelamin : Laki – laki
Agama : Katolik
Alamat : Jagir Sidomukti 6/37 Surabaya
Nomor Handphone : 085159602205
e-mail : yudistiradimas888@gmail.com
Jurusan : Alih Jenjang S1 Fisioterapi
Tempat Bekerja : Primaya Betang Pabelum Palangkaraya

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD Katolik R.A Kartini Surabaya : 2003-2009

SMP Katolik St. Katarina Surabaya : 2009-2012

SMAN 10 Surabaya : 2012-2015

D3 Fisioterapi STIKVINC : 2015-2018

