

**PENGARUH PEMBERIAN *FOUR SQUARE STEP TEST* TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DAN PENURUNAN RISIKO JATUH
PADA LANSIA : *CRITICAL REVIEW***



SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana
Fisioterapi

Oleh :

FARAH NOFA NISRINA

J120170097

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2023

HALAMAN PRASYARAT GELAR

Skripsi ini dibuat untuk memperoleh gelar sarjana fisioterapi dalam program S1
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan oleh :

Farah Nofa Nisrina

J120170097

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2023

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *FOUR SQUARE STEP TEST* TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN DAN PENURUNAN RISIKO JATUH
PADA LANSIA : *CRITICAL REVIEW***

Telah Disetujui dosen pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
Seminar Proposal Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta



Oleh

FARAH NOFA NISRINA

J120170097

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing



Arin Supriyadi, SST.Ft., Ftr., M.Fis.

NIDK : 8828311019

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

Berjudul :

Pengaruh Pemberian Four Square Step Test Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dan Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia : Critical Review

Oleh :

FARAH NOFA NISRINA

J120170097

Dipertahankan di depan Tim Penguji Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal :

Pembimbing



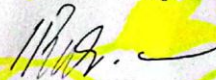
Arin Supriyadi, SST.Ft., Ftr., M.Fis.

NIDK : 8828311019

Penguji :

1. Arin Supriyadi, SST.Ft., Ftr., M.Fis. 
2. Agus Widodo, SSt., S. K. M, M.Fis 
3. Wahyuni, S.Fis.,Ftr.,M.Kes 

**Menyetujui,
Ka Prodi Fisioterapi**



Farid Rahman, SST. Ft., M.Or., Ftr., AIFO

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Wahyuni, S.fis., Ftr., M.Kes

MOTTO

“Seseorang bertindak tanpa ilmu ibarat bepergian tanpa petunjuk. Dan sudah banyak yang tahu kalau orang seperti itu kiranya akan hancur, bukan selamat.”

Hasan Al Basri

“Bukanlah ilmu yang semestinya mendatangimu, tetapi kamulah yang seharusnya mendatangi ilmu itu.” Imam Malik

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS Al-Insyirah: 5)

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.” (QS Ar-Rad: 11)

"Barang siapa yang bersungguh sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri." (QS Al Ankabut: 6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan teruntuk kedua orang tua saya,

Bapak Drs. Edy Pratikno dan Ibu Dra. Siti Faizah

dan kakak perempuan saya yang paling saya sayangi,

Anna Amalia Tanzil

Yang selalu ada dan menjadi support system yang terbaik dari yang terbaik

sepanjang saya menyelesaikan skripsi saya ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim, Assalamualaikum Wr. Wb.,

Alhamdulillahirobal'alamiin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Four Square Step Test Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dan Penurunan Resiko Jatuh : Critical Review”.

Adapun tujuan dari penyusunan tulisan ini untuk memenuhi tugas akhir dan sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari tanpa bantuan doa, semangat, dan bimbingan dari semua pihak akan sangat sulit untuk menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. *Umi Budi* Rahayu, S.fis., Ftr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Farid Rahman, SST. Ft., M.Or., Ftr., AIFO, selaku Kaprodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Arin Supriyadi, SST.Ft., Ftr., M.Fis. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan meluangkan waktu untuk membantu saya dalam penyusunan skripsi ini.

5. membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Wahyuni, S.Fis.,Ftr.,M.Kes selaku dosen penguji II yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fisioterapi, Karyawan dan Staff Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surakarta.
8. Kedua orang tua, kakak, dan segenap keluarga yang selalu mendoakan setiap waktu dan memberikan dukungan dalam bentuk apapun.
9. Teman-teman satu bimbingan dan sahabat-sahabat saya yang senantiasa memberikan semangat untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
10. Teman-teman Mahasiswa Program Studi Fisioterapi angkatan 2017.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan proposal skripsi ini, oleh sebab itu diharapkan kritik, saran, dan masukan untuk menyempurnakan proposal ini sehingga diharapkan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis serta pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 5 Maret 2023

Penulis



Farah Nofa Nisrina

NIM. J120170097

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	2
BAB II LANDASAN TEORI.....	3
A. Tinjauan Pustaka.....	3
B. Tinjauan Teori.....	7
1. Keseimbangan.....	7
2. Alat Ukur Keseimbangan.....	12
3. Pengaruh <i>Four Square Step Test</i> Terhadap Peningkatan Keseimbangan dan Penurunan Risiko Jatuh.....	14
C. Kerangka Berpikir.....	15
D. Kerangka Konsep.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17

A. Desain Studi.....	17
B. Strategi Pencarian.....	17
C. Pengumpulan Data.....	18
D. Ekstraksi dan Manajemen Data.....	19
E. Aspek Feasibilitas dan Etik.....	20
F. Menyusun Informasi Berdasarkan Sumber-Sumber yang Relevan.....	21
G. Tahapan Appraisal.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Hasil.....	23
B. Pembahasan.....	49
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tinjauan Pustaka Penelitian	3
Tabel 3.1. Database dan Periode Literasi	18
Tabel 4.1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	24
Tabel 4.2. Hasil Review Artikel.....	27
Tabel 4.3. PICO	41
Tabel 4.4. Ceklis PEDro	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konsep	16
Gambar 4.1. Skema Pencarian Artikel	24

ABSTRAK

Latar Belakang: Penurunan fisik dan fisiologis sebagai akibat dari penuaan biasanya diimbangi dengan penuaan, yang menyebabkan individu terbatas dan tidak dapat melakukan sejumlah aktivitas yang penting untuk keseimbangan. Kegagalan untuk menjaga keseimbangan dan koordinasi dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Sekitar 30% orang tua diketahui pernah jatuh, dan wanita biasanya lebih sering jatuh daripada pria. Merangsang kerja otot, persendian, dan meningkatkan koordinasi sistem visual dan vestibuler adalah salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan dengan melakukan FSST. Tujuan: Melakukan review artikel ilmiah mengenai Pengaruh Pemberian FSST Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dan Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia. Metode: Menggunakan sistem critical review pada 8 artikel terpilih, menggunakan desain studi Randomized Controlled Trial. Hasil: FSST terbukti dapat meningkatkan keseimbangan dan menurunkan risiko jatuh pada lansia. Kesimpulan: FSST disarankan sebagai salah satu cara meningkatkan keseimbangan pada orang tua karena aktivitas fisik yang sistematis dapat melatih otot, persendian, dan koordinasi sistem penglihatan terhadap perubahan kondisi lingkungan. Disarankan untuk dilakukan tiga kali seminggu selama lima minggu.

Kata Kunci : FSST, Keseimbangan, Resiko Jatuh, Lansia.

ABSTRACT

Background: Aging is generally accompanied by physical and physiological decline which results in restrictions and prevention in performing several activities in individuals, one of which is related to balance. Balance and coordination disorders can result in an increased risk of falls in the elderly. about 30% of the elderly are known to have experienced falls, and generally women have a higher risk of falling than men. One method to improve balance is the FSST, which stimulates the work of muscles, joints, and improves coordination of the visual and vestibular systems. **Objective:** To review scientific articles on the effect of giving the FSST on improving balance and reducing the risk of falling in the elderly. **Methods:** Using a critical review system on 8 selected articles with a Randomized Controlled Trial study design. **Results:** The FSST is proven to improve balance and reduce the risk of falling in the elderly. **Conclusion:** The FSST is recommended as a method of improving balance in the elderly due to structured physical activity that can train muscles, joints, and train coordination of the visual system in changing environmental conditions where FSST is recommended to be done three times a week for five weeks.

Keywords: FSST, Balance, Fall Risk, Elderly.