

LITERATURE REVIEW



**PENGARUH CORE STRENGTHENING EXERCISE
TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA**

KARYA ILMIAH AKHIR

OLEH

Yulia Ambarsari, S.Kep

2001032065

**PROGRAM PROFESI NERS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
JEMBER 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Yulia Ambarsari, S.Kep
NIM : 2001032065
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh *Core Strengthening Exercise* terhadap Keseimbangan Tubuh lansia

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini telah Disetujui Pembimbing

Jember, 01 Maret 2022

Pembimbing,



Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes
NPK.1982061911203699

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Yulia Ambarsari, S.Kep
NIM 2001032065
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Core Strengthening Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia



Disahkan oleh:
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Halaman Pernyataan Karya Sendiri

PENGARUH CORE STRENGTHENING EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Jika dikemudian hari didapatkan bukti bahwa KIA saya hasil plagiasi orang lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai undang-undang dan peraturan yang berlaku

Jember, 09 Maret 2022

Nama : Yulia Ambarsari, S.Kep

NIM : 2001032065

Tandatangan :



HALAMAN MOTTO

“Sebaik baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”
(HR Ahmad)



HALAMAN PERSEMPAHAN

Alhamdulillah hirobbil'alamin...

Rasa syukur senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT dan junjungan kita nabi Muhammad SAW yang telah memberikan kelancaran kepada penulis untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan tepat waktu dan yang sangat berkesan ini. Dengan ini penulis mempersembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua saya, Bapak Sunari dan Ibu wiwik fauziah serta adik saya atas doa dan dukungan yang selalu diberikan hingga saya menyelesaikan ke jenjang pendidikan Profesi Ners ini.
2. Suamiku dan anak-anakku yang selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan baik dan tepat waktu.
3. Teman-teman seperjuangan Profesi Ners Reguler Sore Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Jember.
4. Saudara-saudaraku semua yang tidak dapat disebutkan satu persatu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga karya ilmiah akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya ilmiah akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners di Universitas Muhammadiyah Jember. Dalam penyusunan karya ini tidak lepas darisegala bimbingan dan bantuan berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan dan arahan kepada penulis.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut serta dalam penyelesaian karya ini. Penulis menyadari dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Jember, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	4
C. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Latihan Rentang Gerak	6
B. Konsep Gangguan Keseimbangan	7
BAB III LITERATUR REVIEW.....	10
A. Metodologi.....	10
B. Artikel 1	10
C. Artikel 2	17
D. Artikel 3	26
BAB IV PEMBAHASAN	34
BAB V PENUTUP	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	39