

**PERBEDAAN PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE*  
DENGAN *BALANCE STRATEGY EXERCISE* TERHADAP  
PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA REMAJA  
DENGAN METODE *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
Selly Agustin  
1610301113**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**PERBEDAAN PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE*  
DENGAN *BALANCE STRATEGY EXERCISE* TERHADAP  
PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA REMAJA  
DENGAN METODE *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Program Studi S1 Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh :  
Selly Agustin  
1610301113

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PERBEDAAN PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* DENGAN *BALANCE STRATEGY EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA REMAJA DENGAN METODE *NARRATIVE REVIEW*

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :  
Selly Agustin  
1610301113

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah

Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Parmono Dwi Putro, SST.Ft, MM

Tanggal : 31 Agustus 2020 16:55:52

Tanda Tangan :



**PERBEDAAN PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE*  
DENGAN *BALANCE STRATEGY EXERCISE* TERHADAP  
PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA REMAJA  
DENGAN METODE *NARRATIVE REVIEW*<sup>1</sup>**

Selly Agustin<sup>2</sup>, Parmono Dwi Putro<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Perkembangan teknologi yang begitu pesat turut berkontribusi terhadap gaya hidup remaja yang minim melakukan aktivitas fisik. Remaja saat ini cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* mereka daripada beraktivitas fisik diluar. Salah satu dampak dari pola hidup tersebut adalah terjadinya gangguan keseimbangan dikarenakan tidak optimalnya aktivitas keseharian yang menyebabkan kekuatan otot menjadi tidak optimal dan terjadinya peningkatan massa tubuh. Ada berbagai macam modalitas fisioterapi, beberapa contohnya berupa *Core Stability Exercise* dan *Balance Strategy Exercise* yang digunakan untuk meningkatkan keseimbangan pada remaja. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Core Stability Exercise* dan *Balance Strategy Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada remaja. **Metode Penelitian :** Metode penelitian ini adalah penelitian *narrative review*. Pencarian jurnal dilakukan di portal jurnal online seperti *Google scholar*, *PubMed*, dan *Wiley*. Hasil penelusuran jurnal didapatkan sebanyak 5 jurnal *Core Stability Exercise* dan 5 jurnal *Balance Strategy Exercise* dilakukan review dalam penelitian ini. **Hasil Penelitian :** Hasil review 5 jurnal *Core Stability Exercise* dan 5 jurnal *Balance Strategy Exercise* didapatkan bahwa ada peningkatan keseimbangan pada responden setelah dilakukan latihan. Terdapat beda skor rata-rata selisih keseimbangan pada responden setelah dilakukan latihan yaitu *Core Stability Exercise* dengan rata-rata selisih adalah 8,9442 dan *Balance Strategy Exercise* dengan rata-rata selisih adalah 9,656. **Kesimpulan :** Ada perbedaan pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* dan *Balance Strategy Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada remaja namun tidak ada perbedaan hasil yang signifikan pada kedua latihan. **Saran :** *Core Stability Exercise* dan *Balance Strategy Exercise* dapat dilakukan pada remaja secara rutin dan mandiri untuk meningkatkan keseimbangan.

**Kata kunci :** *Core Stability Exercise*, *Balance Strategy Exercise*, Peningkatan Keseimbangan.

**Daftar Pustaka :** 68 referensi (2009-2020)

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

# DIFFERENCES IN THE EFFECT OF CORE STABILITY AND THE BALANCE STRATEGY EXERCISES IN IMPROVING BALANCE IN TEENAGERS WITH THE NARRATIVE REVIEW METHOD<sup>1</sup>

Selly Agustin<sup>2</sup>, Parmono Dwi Putro<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** The rapid development of technology also contributes to the lifestyle of teenagers who do not do physical activity. Teens today tend to spend more time with their smartphones than do physical activities outside. One of the impacts of this lifestyle is the occurrence of balance disorders due to not optimal daily activities and as a result their muscle strength is not optimal and there is an increase in their body mass. There are various types of physiotherapy modalities, some of which are Core Stability Exercise and Balance Strategy Exercise which are used to improve balance in teenagers. **Objective:** The study aims to determine the difference in the effect of Core Stability and Balance Strategy Exercises in improving balance in teenagers. **Method:** This research method is a narrative review research. The researchers searched online journal portals such as Google Scholar, PubMed, and Wiley. The result of it was 5 journals of Core Stability Exercise and 5 journals of Balance Strategy Exercise which were reviewed in this study. **Results:** The results of this review showed that there was an increase in the balance of respondents after exercising. There was a difference in the average score of the difference in balance among respondents after exercising, namely Core Stability Exercise with an average difference of 8.9442 and Balance Strategy Exercise with an average difference of 9.656. **Conclusion:** There is a difference in the effect of giving Core Stability and Balance Strategy Exercises in improving balance in teenagers but there is no significant difference in the results of the two exercises. **Suggestion:** Core Stability and Balance Strategy Exercises can be done by teenagers regularly and independently to improve balance.

**Key words** : Core Stability Exercise, Balance Strategy Exercise, Improving Balance.

**References** : 68 References (2009-2020)

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Physiotherapy Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Physiotherapy Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin pesat turut berkontribusi terhadap gaya hidup masyarakat yang minim melakukan aktivitas fisik atau malas untuk bergerak, gaya hidup yang berubah dan kelebihan asupan nutrisi. Hal itu terjadi pada semua orang termasuk pada remaja. Saat ini banyak kaum remaja yang sudah akrab dengan *smartphone* sehingga memungkinkan remaja tersebut untuk melakukan berbagai aktivitas misalnya membeli sesuatu atau pergi ketempat tertentu bisa dilakukan melalui *smartphone* yang dioperasikan cukup dari rumah. Hal tersebut dapat berpotensi menyebabkan terjadinya obesitas, penurunan kemampuan fisik dan daya tahan seorang remaja. Dan ini berpengaruh pada keseimbangan remaja.

Di Amerika Serikat tahun 2012 prevalensi masalah keseimbangan adalah 5.3% perempuan sedangkan laki-laki 5.7% dari 3.3 juta anak-anak dan remaja US. Prevalensi meningkat dengan anak-anak dari, 4.1% untuk anak usia 3-5 tahun hingga 7,5% untuk remaja berusia 15-17 (Li *et al.*, 2016).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (2018), hampir separuh dari proporsi penduduk Indonesia yang berusia di atas 10 tahun, sekitar 33,5% tergolong memiliki gaya

hidup tidak aktif atau sering disebut sedentar (*sedentary*). Gaya hidup sedentar sendiri diartikan sebagai pola perilaku manusia yang minim aktivitas atau gerakan fisik. Kurangnya aktivitas ini akan berdampak pada kemampuan jaringan lunak dalam bekerja, penurunan kemampuan fisiologis dari jaringan mengakibatkan penurunan ketrampilan salah satunya adalah keseimbangan (Kartiyani and Subroto, 2016).

Manusia pada umumnya membutuhkan keseimbangan untuk melakukan suatu gerakan atau tindakan. Sebab jika keseimbangan tidak baik maka akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Keseimbangan adalah interaksi yang kompleks dari sistem sensorik (*vestibular*, *visual*, dan *somatosensory* termasuk *proprioceptor*) dan muskuloskeletal (sendi, otot, serta jaringan lunak yang lain) yang diatur dalam otak (control sensorik, motorik, basal ganglia, cerebellum, area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal maupun eksternal. Dari keseimbangan tersebut maka aktivitas dapat dilakukan secara baik tanpa terganggu (Habut, 2016).

Fisioterapi memiliki banyak modalitas untuk melakukan penanganan terhadap peningkatan keseimbangan. Salah satu bentuk penanganan yang

dilakukan fisioterapi dalam upaya peningkatan keseimbangan yaitu dengan memberikan suatu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah yaitu berupa *Core Stability Exercise* atau *Balance Strategy Exercise*. Fisioterapi dalam hal ini sangat berperan penting terhadap peningkatan gerak dan fungsi terutama pada gangguan keseimbangan.

*Core stability* ialah komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal serta keseimbangan untuk memaksimalkan aktivitas secara efisien. Aktivitas otot-otot core merupakan kerja integrasi sebelum adanya suatu gerakan atau perubahan *single joint* maupun *multiple joint*, untuk mempertahankan stabilitas dan gerakan (Perdana, 2014). Sedangkan *Balance strategy exercise* merupakan bentuk latihan yang didasarkan pada kemampuan atau strategi individu dalam mempertahankan keseimbangan. Terdapat 3 gerakan dalam latihan ini, yaitu : *ankle strategy exercise*, *hip strategy exercise* dan *stepping strategy exercise* (Bhardwaj & Vats, 2014).

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *Narrative Review*. *Narrative review* adalah sebuah penjelasan tentang sebuah topik tertentu. Tujuannya adalah

untuk mengidentifikasi beberapa studi yang menggambarkan suatu masalah. *Narrative review* tidak mempunyai pertanyaan penelitian atau strategi pencarian yang spesifik, hanya topik yang penting. *Narrative review* tidak sistematis dan tidak mengikuti protokol yang ditentukan. Tidak ada standar atau panduan protokol. Meskipun *reviewers* akan mempelajari tentang masalahnya, tetapi tidak sampai pada pemahaman yang komprehensif (Demiris, Oliver dan Washington, 2019).

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Core Stability Exercise* dan *Balance Strategy Exercise*. Sedangkan variabel terikat adalah meningkatkan keseimbangan.

Jalannya penelitian ini dengan beberapa langkah yaitu mengidentifikasi pertanyaan *Narrative Review*, mengidentifikasi kata kunci, strategi pencarian dan database dengan pola PICO (*population / patient, intervention, comparison, outcome*). Dengan menggunakan PICO, kita dapat memastikan literatur yang dicari sesuai dengan pertanyaan kita yang ada dalam kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah kita buat dalam pencarian literatur sesuai dengan *evidence based*.

---

<i>PICO</i>	<i>KEYWORD</i>
<i>ELEMENTS</i>	

---

<i>P (Population or Patient or Problem)</i>	<i>Adolescent/ Remaja</i>
<i>I (Intervention)</i>	<i>Core Stability Exercise</i>
<i>C (Comparison)</i>	<i>Balance Strategy Exercise</i>
<i>O (Outcome)</i>	<i>Keseimbangan/ Balance</i>

Dalam pencarian literature *Core Stability Exercise* dan *Balance Strategy Exercise* melalui 3 database didapatkan hasil *Google Scholar* 40 artikel, *PubMed* 10 artikel, dan *Wiley* 4 artikel jadi totalnya ada 54 artikel. Artikel-artikel tersebut selanjutnya disimpan dalam mesin penyimpanan *Bibliography Mendeley* tujuannya untuk memeriksa duplikasinya sehingga artikel tersebut menjadi 35 artikel. Lalu ada artikel yang dicari secara manual, pencarian ini merupakan artikel yang digunakan saat penyusunan eksperimen kemarin, berjumlah 4 artikel. Kemudian artikel yang sudah dipilih dan diperiksa serta artikel tambahan dengan pencarian manual ditotalkan menjadi 39 artikel. Tahap selanjutnya adalah melakukan *screening full text* dengan cara penulis membaca artikel-artikel tersebut untuk melihat apakah artikel yang didapat telah sesuai dengan kriteria yang dicari, penulis berorientasi pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh

penulis. Sehingga artikel yang tidak sesuai ada 29 artikel. Jadi total artikel yang digunakan penulis sebagai ulasan narasi sebanyak 10 artikel.

## HASIL PENELITIAN

Hasil pencarian artikel melalui database didapatkan lima jurnal membahas tentang *Core Stability Exercise* dan lima jurnal membahas tentang *Balance Strategy Exercise*. Jurnal yang disajikan diantaranya menggunakan jenis penelitian *kuantitatif-eksperimental, randomized control trial*. Desain penelitian *pre and post test one group design, pre and post test two groups design, pre and post test four groups design*.

## PEMBAHASAN

1. Berbudi Abdurahman BL (2014) dengan judul *Pelatihan Core Stability dan Balance Board Exercise Lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dibandingkan Dengan Balance Board Exercise Pada Mahasiswa Usia 18 – 24 Tahun Dengan Kurang Aktivitas Fisik*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa apakah latihan *core stability* dan *balance board exercise* lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan dibandingkan dengan *balance board exercise* pada mahasiswa usia 18-24 tahun dengan kurang aktivitas fisik. Dengan jumlah



responden 28 orang (10 orang laki-laki, 18 orang perempuan) yang dibagi dalam dua kelompok.

Hasil penelitian ini adalah terdapat peningkatan yang signifikan pada pemberian *balance board exercise* dalam meningkatkan keseimbangan mahasiswa usia 18-24 tahun dengan kurang aktivitas fisik. Terdapat peningkatan yang signifikan pada kombinasi *core stability* dan *balance board exercise* dalam meningkatkan keseimbangan mahasiswa usia 18-24 tahun dengan kurang aktivitas fisik. Terdapat perbedaan yang bermakna antara perlakuan kombinasi kombinasi *core stability* dan *balance board exercise* dengan *balance board exercise* saja terhadap peningkatan keseimbangan mahasiswa.

2. Adi Perdana (2014) dengan judul Perbedaan Latihan *Wooble Board* dan Latihan *Core Stability* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Mahasiswa Esa Unggul. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan pemberian latihan *wobble board* dan latihan *core stability* terhadap peningkatan keseimbangan pada mahasiswa esa unggul. Dengan jumlah responden 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan I nilai

pre 16,94 dan post 24,18. Sedangkan pada kelompok perlakuan II nilai pre 16,94 dan post 26,01. Jadi ada perbedaan pemberian latihan menggunakan *wooble board* dalam meningkatkan keseimbangan, ada perbedaan pemberian latihan menggunakan *core stability* dalam meningkatkan keseimbangan, ada perbedaan efek yang sangat signifikan antara *Wooble Board Exercise* dengan *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan.

3. Yuliana *et al.*, (2014) dengan judul Pelatihan Kombinasi *Core Stability Exercise* dan *Ankle Strategy Exercise* Tidak Lebih Meningkatkan Keseimbangan Statis pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pelatihan kombinasi *Core Stability Exercise* dan *Ankle Strategy Exercise* tidak lebih meningkatkan dari *Core Stability Exercise* untuk keseimbangan statis pada mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Dengan jumlah responden 16 mahasiswa yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok 1 nilai pre 27,838 dan post 30,313. Sedangkan pada kelompok perlakuan 2 nilai pre 28,288 dan post 31,650. Jadi pelatihan

kombinasi *Core Stability Exercise* dan *Ankle Strategy Exercise* tidak lebih meningkatkan keseimbangan statis dari *Core Stability Exercise* pada mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

4. Sara L. Matrangola and Madigan (2011) dengan judul *The Effects Of Obesity On Balance Recovery Using An Ankle Strategy*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek obesitas terhadap keseimbangan dengan pemulihan menggunakan *Ankle Strategy*. Dengan jumlah responden 20 remaja laki-laki yang termasuk sepuluh berat badan normal dan sepuluh obesitas.

Hasil penelitian ini adalah obesitas mengganggu pemulihan keseimbangan dari gangguan yang melibatkan kecepatan sudut awal, tetapi tidak dari perpindahan sudut awal. Temuan ini menunjukkan bahwa efek obesitas pada pemulihan keseimbangan tergantung pada jenis gangguan.

5. Maitri Modi and Geeta Bhatt (2017) dengan judul *The Effect Of Core Stability Training on Dynamic Balance and Lower Extremity Performance in Young, Asymptomatic Individuals*. Tujuan penelitian ini adalah untuk memverifikasi efek dari latihan *Core Stability Exercise* dalam meningkatkan keseimbangan dinamis dan kinerja

ekstermitas bawah pada remaja tanpa gejala. Dengan jumlah responden 40 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Hasil penelitian ini bahwa analisis data mengungkapkan peningkatan yang signifikan ( $p < 0,0001$ ) dalam core stability dan keseimbangan dinamis di kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sedangkan, tidak ada peningkatan yang signifikan ( $p = 0,05$ ) pada kinerja ekstremitas bawah saat membandingkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Jadi latihan *Core Stability Exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis tetapi tidak memberikan efek signifikan pada kinerja ekstremitas bawah.

6. I Gusti Ayu *et al.*, (2018) dengan judul *Latihan Jalan Tandem Lebih Meningkatkan Keseimbangan Lansia daripada Latihan Balance Strategy Exercise*. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan latihan jalan tandem lebih meningkatkan keseimbangan lansia daripada latihan balance strategy. Dengan jumlah responden 24 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Hasil penelitian pada kelompok 1 diperoleh nilai rerata sebelum latihan  $40,67 \pm 4,09$  dan setelah latihan  $52,50 \pm 2,84$ . Kelompok 2 diperoleh nilai rerata sebelum latihan  $40,33 \pm 3,98$  dan

setelah latihan  $48,83 \pm 3,85$ . Jadi latihan jalan tandem dan balance strategy dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia, tetapi latihan jalan tandem lebih meningkatkan keseimbangan daripada latihan *balance strategy* pada lansia.

7. I Gusti Agung Gede Rama Wintara *et al.*, (2018) dengan judul Intervensi *Balance Strategy Exercise* Lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Daripada *Isotonic Quadriceps Exercise* Dengan Beban 1 Kilogram Pada Lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan *Balance Strategy Exercise* dan *Isotonic Quadriceps Exercise* dengan beban 1 kilogram dalam meningkatkan keseimbangan dinamis lansia. Dengan jumlah responden 26 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Hasil penelitian ini kelompok perlakuan 1 nilai pre 21,00 dan post 27,00, sedangkan kelompok perlakuan 2 nilai pre 22,23 dan post 24,9. Jadi *Balance Strategy Exercise* memberikan pengaruh peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia yang lebih besar daripada *Isotonic Quadriceps Exercise* dengan beban 1 kilogram.

8. Christopher P. Carty *et al.*, (2011) dengan judul *Recovery From Forward Loss Of Balance In Young and Older Adults Using the Stepping*

*Strategy*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur stabilitas selama pemulihan dari kehilangan keseimbangan dimasa depan saat remaja dan lansia dengan stepper/langkah tunggal (OSS) dan stepper/langkah ganda (OMS), dan untuk mengidentifikasi faktor biomekanik yang terkait dengan stabilitas selama pemulihan keseimbangan. Dengan jumlah responden 31 lansia dan 16 remaja.

Hasil penelitian Menunjukkan bahwa Tingkat stabilitas pada lansia lebih rendah daripada remaja saat melakukan *stepping strategy exercise* langkah tunggal. Dan faktor spatial-temporal, kinematics dan kinetik akan bekerja sama dengan stabilitas selama proses penyembuhan *loss of balance*.

9. Robinovitch *et al.*, (2011) dengan judul *Effect of Strength and Speed of Torque Development in Balance Recovery With The Ankle Strategy*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan bagaimana kekuatan dan kecepatan pengembangan *torque* mempengaruhi kemampuan remaja untuk memulihkan keseimbangan dengan *Ankle Strategy*. Dengan jumlah responden 23 remaja.

Hasil penelitian ini adalah sudut lean maksimum di mana mereka bisa memulihkan keseimbangan tanpa

melepaskan tether (batas pemulihan statis) rata-rata  $14,9 \pm 1,4^\circ$  (rata-rata SD). Sudut lean awal maksimum di mana mereka dapat memulihkan keseimbangan setelah tether tiba-tiba dilepaskan dan pergelangan kaki awalnya rileks (batas pemulihan dinamis) rata-rata  $5,9 \pm 1,1^\circ$ , atau  $60 \pm 11\%$  lebih kecil dari pemulihan statis membatasi. Jadi ada pengaruh latihan *Ankle Strategy* dalam meningkatkan keseimbangan.

10. Januarshah Zulvikar (2016) dengan judul Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (*Side Lying Hip Abduction* dan *Oblique Crunch*) terhadap keseimbangan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Core Stability Statis* dan *Core Stability Dinamis*. Dengan jumlah responden 35 orang dibagi menjadi 5 kelompok.

Hasil penelitian ini adalah dari uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal berdasarkan nilai signifikansi (p) dari setiap kelompok lebih besar dari 0,05. Lalu pada uji homogenitas menunjukkan data variabel terikat yaitu keseimbangan memiliki varians data yang homogen berdasarkan nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ). Dan pada uji beda variabel terikat disetiap kelompok sebesar 0,000 atau

dengan kata lain  $p < 0,05$ . Sehingga dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan *plank, side plank, side lying hip abduction*, dan *oblique crunch* terhadap keseimbangan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan baik sebelum maupun setelah diberikan latihan.

Perbedaan pengaruh antara *Core Stability Exercise* dan *Balance Strategy Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada remaja dengan metode *narrative review* ini bisa diketahui dengan membandingkan rata-rata selisih skor pre dan post test pada masing-masing artikel yang sudah didapat.

#### a. Core Stability Exercise dan Balance Strategy

Jurnal	Skor Pre Test	Skor Post Test	Selisih
Abdurahman Berbudi BL, N.adiputra, Sugijanto. 2014	14,00	38,64	24,64
Januarshah Zulvikar. 2016	0,823	0,849	0,026
Adi Perdana. 2014	16,94	26,01	9,08
Sri Yuliana, I Putu Gede Adiatmika, Muhammad Irfan, Dhofirul Fadhil Dzil Ikrom Al Hazmi. 2014	27,838	30,313	2,475
Maitri Modi, Geeta Bhatt. 2017	2,5	11,00	8,5
Rata-rata Selisih			8,9442

#### b. Balance Strategy Exercise

Jurnal	Skor Pre Test	Skor Post Test	Selisih
Sara L. Matrangola a, Michael L. Madigan. 2011	7,88	32,33	24,45
I Gusti Ayu Sri Wahyuni Novianti, I Made Jawi, Muthia Munawaroh, I Putu Adiartha Griadhi, Made Muliarta, Muh.Irfan. 2018	40,33	48,83	8,50
I Gusti Agung Gede Rama Wintara, I Putu Sutha Nurmawan, I Made Muliarta, I Putu Adiartha Griadhi. 2018	21,00	27,00	6,00
Christopher P. Carty, Peter Mills, Rod Barrett. 2011	0,55	0,88	0,33
Stephen n. Robinovitch, Britta Heller, Andrew lui, and Jeffrey Cortez. 2011	14,9	5,9	9,00
Rata-rata selisih			9,656

Berdasarkan kedua tabel yang tersaji diatas, maka ada perbedaan pengaruh antara *Core Stability Exercise* dengan *Balance Strategy* terhadap peningkatan keseimbangan pada remaja. Dimana *Balance Strategy Exercise* lebih berpengaruh dalam meningkatkan keseimbangan dengan rata-rata selisih 9,656, sedangkan *Core Stability Exercise* rata-rata selisih adalah 8,9442 dengan perbedaan hasil yang tidak signifikan karena selisih skor rerata keduanya hanya 0,7118. Hasil review 5 jurnal *Core Stability Exercise* yang hasilnya menyatakan *Core Stability Exercise* berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan remaja dan 5 jurnal *Balance Strategy Exercise* yang hasilnya menyatakan *Balance Strategy Exercise* berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan remaja, maka hal ini juga menjadi hasil bahwa kedua latihan tersebut mempunyai perbedaan pengaruh yang tidak signifikan.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil *narrative review* terhadap 10 jurnal dengan pembahasan pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap keseimbangan remaja dan pengaruh *Balance Strategy Exercise* terhadap keseimbangan remaja dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada remaja
2. Ada pengaruh pemberian *Balance Strategy Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada remaja
3. Ada perbedaan pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* dengan *Balance Strategy Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada remaja. Dimana *Balance Strategy Exercise* lebih berpengaruh dalam meningkatkan keseimbangan dengan rata-rata selisih 9,656, sedangkan *Core Stability Exercise* rata-rata selisih adalah 8,9442.

### **SARAN**

#### **1. Bagi Remaja**

Hasil *narrative review* ini di harapkan mampu menambah wawasan pengetahuan terkait dengan latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan pada remaja sehingga bisa dipraktikkan secara rutin dan mandiri.

#### **2. Bagi Profesi Fisioterapi**

Hasil *narrative review* ini di harapkan mampu menambah referensi fisioterapis dalam hal membuat rencana latihan atau intervensi untuk meningkatkan keseimbangan pada remaja.

#### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

- Memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah literature yang lebih banyak agar dapat mengembangkan penelitian dari banyak jenis intervensi.
- Memberikan saran kepada peneliti selanjutnya jika melakukan penelitian dimasa pandemi COVID-19 seperti sekarang diharapkan tetap semangat dan berdoa serta mempelajari dan menguasai metode *Narrative Review*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Berbudi Abdurahman BL, Adiputra N and Sugijanto. (2014). Pelatihan Core Stability Dan Balance Board Exercise Lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dibandingkan Dengan Balance Board Exercise Pada Mahasiswa Usia 18 – 24 Tahun Dengan Kurang Aktivitas FISIK, *Implementation Science*, 39(1), pp. 1–15. doi: 10.4324/9781315853178.
- Carty, C. P., Mills, P. and Barrett, R. (2011). Recovery from forward loss of balance in young and older adults using the stepping strategy, *Gait and Posture*. Elsevier B.V., 33(2), pp. 261–267. doi:10.1016/j.gaitpost.2010.11.017.
- Habut, M. Y. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 4(2).
- I Gusti Agung Gede Rama Wintara *et al.* (2018). Intervensi Balance Strategy Exercise Lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Daripada Isotonic Quadriceps Exercise Dengan Beban 1 Kilogram Pada Lansia, *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(1). doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
- I Gusti Ayu, S. W. N. et al (2018). Latihan Jalan Tandem Lebih Meningkatkan Keseimbangan Tandem Stance Exercise Is More Increasing Balance Among the Elderly Than Balance Strategy Exercise, *Sport and Fitness Journal*, 6(1), pp. 117–122.
- Kartiyani, T. and Subroto, W. (2016) Perbedaan pengaruh latihan pilates dengan latihan wobble board terhadap keseimbangan ditinjau dari jenis kelamin pada remaja, *jurnal kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, IX(2), pp. 81–87.
- Li, C. M. *et al.* (2016). Epidemiology of Dizziness and Balance Problems in Children in the United States: A

- Population-Based Study, *Journal of Pediatrics*. Elsevier Inc, 171, pp. 240-247.e3.doi:10.1016/j.jpeds.2015.12.002.
- Matrangola, S. L. and Madigan, M. L. (2011). The effects of obesity on balance recovery using an ankle strategy, *Human Movement Science*. Elsevier B.V., 30(3), pp. 584–595. doi: 10.1016/j.humov.2010.11.007.
- Modi, M. and Bhatt, G. (2017). The Effect of Core Stability Training on Dynamic Balance and Lower Extremity Performance in Young, Asymptomatic Individuals, *International Journal of Physiotherapy and Research*, 5(6), pp.2451–2456.doi:10.16965/ijpr.2017.227.
- Perdana, A. (2014). Perbedaan Latihan Wooble Board Dan Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Mahasiswa Esa Unggul, *Jurnal Fisioterapi*, 14, pp. 57–68.
- Robinovitch, S. N. *et al.* (2011). Effect of strength and speed of torque development on balance recovery with the ankle strategy, *Journal of Neurophysiology*, 88(2), pp. 613–620. doi: 10.1152/jn.2002.88.2.613.
- Yuliana, S. *et al.* (2014). Pelatihan Kombinasi Core Stability Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Tidak Lebih Meningkatkan Keseimbangan Statis Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta, 2(2), pp. 63–73.
- Zulvikar, J. (2016). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) terhadap Keseimbangan, *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), pp. 96–103.