

**MANFAAT *CALF RAISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN LANSIA  
LAKI-LAKI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan  
Pada Program Studi DIV Fisioterapi**



Oleh

**Dyan Ayu Nabella**

**E2017026**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

**MANFAAT *CALF RAISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN LANSIA  
LAKI-LAKI**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV  
Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**DYAN AYU NABELLA**

**E2017026**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **MANFAAT *CALF RAISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN LANSIA LAKI-LAKI**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Ngawi, 2 Juli 2021

Dyan Ayu Nabella

NIM.E2017026

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Project Akhir* dengan judul :

### **MANFAAT *CALF RAISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN LANSIA LAKI-LAKI**

Dinyatakan telah disetujui pada diujikan pada ujian *Project Akhir* Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 1 Juli 2021

Pembimbing

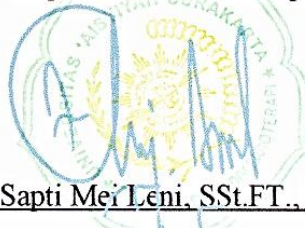


Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0627088801

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

*Project* Akhir dengan judul:

### **MANFAAT CALF RAISE UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN LANSIA LAKI-LAKI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

*Project* akhir ini telah diujikan pada sidang ujian tugas akhir pada tanggal 7 Juli 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 September 2021

Mengesahkan,

Penguji

1. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT.,M.Or

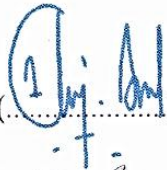
NIDN.0605059001

2. Maskun Pudjianto, S. MPh., S.Pd., M.Kes

NIDK.9906000450

3. Rini Widarti, SSt.FT.,M.Or

NIDN.0627088801

()

()

()

Mengetahui,

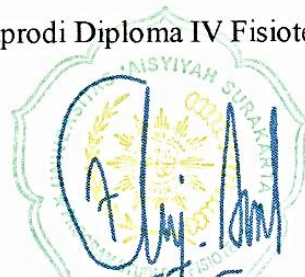
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIDN. 0602058501

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT.,M.Or

NIDN.0605059001

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat dan karunia-Nya yang telah dianugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Manfaat Calf Raise untuk Menjaga Keseimbangan Lansia Laki-Laki” untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan.

Project Akhir ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi dan bantuan dari semua pihak, oleh karena itu dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep,Ns,M.Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Endah Sri Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.Ft.,M.Or, selaku kapala jurusan Diploma VI Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Rini Widarti, SSt.Ft.M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Segenap dosen pengajar, karyawan dan staf atau usaha Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu penulis menyelesaikan *project* akhir ini.
6. Kedua orang tua, Bapak Yuwono Santoso dan Ibu Endang Purwaningsih selaku orang tua dari penulis yang menjadi motivasi dan memberi semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Kepada keluarga dan adik saya tercinta Bayu Ardiansyah yang selalu memberi semangat dan mendukung saya hingga saat ini dengan penuh cinta.
8. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang selama 4 tahun ini telah menjadi teman baik saya, dan sahabat-sahabat saya Alifa Mawardani Putri, Annisa Peptikasari, Afifah Arum Wulan dan Natasya Jasmine yang telah memberi saya dukungan yang banyak untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

9. Kepada semua pihak yang telah banyak menyumbang tenaga dan pikirannya dalam menyusun tugas akhir ini.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis mengharap ridho-Nya, serta semoga amal yang telah diberikan oleh pihak yang membantu proses penulisan Tugas Akhir ini mendapat balasan dari Allah SWT, Amin Ya Robbal Alamin.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan project akhir ini. Penulis berharap project akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis yang dapat memberikan maanfaat bagi fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Ngawi, 20 Januari 2021

Penulis