

**PENERAPAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP IRAMA
BERJALAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA LANSIA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

VETY VERLANIA

E2018063

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2023**

**PENERAPAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP IRAMA BERJALAN
DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA LANSIA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi
DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

VETY VERLANIA

E2018063

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

PENERAPAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP IRAMA BERJALAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA LANSIA

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari project akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Univertsitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Maret 2023



Vety Verlania
E2018063

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vety Verlania

NIM : E2018063

Jenis Karya : Buku Saku

Judul : Penerapan *Square Stepping Exercise* Terhadap Irama Berjalan dan Kepercayaan Diri Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non Exclusive Royalty - Free Right) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan project akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 18 Maret 2023

Yang Menyatakan



Vety Verlania

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

PENERAPAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP IRAMA BERJALAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA LANSIA

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

Surakarta, 18 Maret 2023

Pembimbing



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN.0615059502

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project akhir dengan judul :




PENERAPAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP IRAMA BERJALAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas "Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang *project* akhir pada tanggal ...2023 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai Project Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas "Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, September 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr.,M.Fis ()
NIDN.0616029401
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis.,M.K.M ()
NIDN.0609029501
3. Dita Mirawati, S.Tr.,Ftr.,M.Fis ()
NIDN.0615059502

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN.0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan project akhir yang berjudul "Penerapan *Square Stepping Exercise* Terhadap Irama Berjalan Dan Kepercayaan Diri Pada Lansia" ini dengan lancar. Selesaiannya project akhir ini disusun dengan usaha yang maksimal dan juga berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan project akhir ini hingga selesai, khususnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal ini dengan baik.
4. Bapak/ Ibu Dosen dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Kedua orangtua yang saya cintai Bapak Dateng dan Ibu Lestari, yang telah mendo'akan dan memberikan semangat yang tiada henti.
6. Saudara Farid Muhammad selaku partner saya yang telah membantu menyelesaikan tugas akhir saya.
7. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dalam mengerjakan project akhir ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian project akhir ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 18 Maret 2023

Penulis