

**PERBEDAAN PENGARUH *ERGO CARE HEEL RAISE EXERCISE*  
DAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN  
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**Ajeng Suko Handayani**

**202115004**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIAH SURAKARTA  
2025**

**PERBEDAAN PENGARUH *ERGO CARE HEEL RAISE EXERCISE*  
DAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN  
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**Ajeng Suko Handayani**

**202115004**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIAH SURAKARTA  
2025**

**PERBEDAAN PENGARUH *ERGO CARE HEEL RAISE EXERCISE*  
DAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN  
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

**Oleh**

**Ajeng Suko Handayani**

**202115004**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

### **PERBEDAAN PENGARUH *ERGO CARE HEEL RAISE EXERCISE* DAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan 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 Intitusi Manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Februari 2025



Ajeng Suko Handayani

NIM. 202115004

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ajeng Suko Handayani

NIM : 202115004

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Perbedaan pengaruh *Ergo care heel raise exercise* dan *Step marching exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis lansia.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-esklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengakalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Surakarta, 20 Februari 2025

Yang menyatakan



(Ajeng Suko Handayani)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**PERBEDAAN PENGARUH *ERGO CARE HEEL RAISE EXERCISE* DAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui pada Ujian Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 12 Juli 2025

Pembimbing



Asita Rohmah M. S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN: 0616029401

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN: 0615059502



## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

### **PERBEDAAN PENGARUH *ERGO CARE HEEL RAISE EXERCISE* DAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 30 Juli 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 juli 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis.,M.K.M

NIDN. 0609029501

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

NIDN. 0615059502

3. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN. 0616029401

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, memberikan kesehatan, kesempatan, kemudahan serta melapangkan pemikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH *ERGO CARE HEEL RAISE EXERCISE* DAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA”**. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada kekasih Allah SWT panutan seluruh umat yakni baginda Rasulullah SAW, yang telah memperbaiki akhlak dan budi pekerti manusia seperti yang kita rasakan sekarang ini. Proses pengerjaan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari pihak, sehingga penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustiyati, SST.,M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku pembimbing tugas akhir yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dengan sabar serta memotivasi sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir ini.
5. Kedua Orang Tua dan Keluarga yang selalu memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Teman-teman Program Studi DIV Fisioterapi angkatan 2021 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapakan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Surakarta, 20 Februari 2025