

**PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN LANSIA**

**KIE**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan**

**Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi**

**Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**Yanuar Danu Mahendra**

**202115035**

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

**2025**

**PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN LANSIA**

**KIE**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan**

**Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi**

**Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**Yanuar Danu Mahendra**

**202115035**

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

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFOMASI DAN EDUKASI

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

### **PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN 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 atau pernah dipaki untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas '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 mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Juli 2025

Yang menvatakan



Yanuar Danu Mahendra

202115035

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama: Yanuar Danu Mahendra

Nim: 202115035

Jenis Karya: Video

Judul: PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN LANSIA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royalti Noneksklusif (*NonExclusive 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 (*database*), merawat dan mempublikasikan *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagi pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 16 Juli 2025

Yang menyatakan



Yanuar Danu Mahendra

202115035

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir Dengan Judul :

***PENERAPAN ANKLE STRATEGY EXERCISE DAN TANDEM WALKING  
EXERCISE UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN LANSIA***

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

Surakarta, 16 Juli 2025

Pembimbing



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

NIDN. 0615059502

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

### **PENERAPAN ANKLE STRATEGY EXERCISE DAN TANDEM WALKING EXERCISE UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN LANSIA**

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

Surakarta, 27 Agustus 2025

Mengesahkan

Penguji

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

(.....)

NIDN. 0609029501

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

(.....)

NIDN. 0616029401

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

(.....)

NIDN. 0615059502

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project* Akhir yang berjudul “Penerapan *Ankle strategy exercise* dan *Tandem walking exercise* untuk peningkatan keseimbangan lansia” dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, 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 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis sebagai pembimbing yang telah memberi bimbingan, arahan serta motivasi sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Terimakasih kepada Orang Tua tercinta yang selalu mendoakan, mengusahakan, memberikan semangat, dukungan serta motivasi kepada penulis.
6. Teman-teman saya, terima kasih telah memberikan semangat dan dukungan dengan sepenuh hati.
7. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri. Terima kasih sudah berjuang sejauh ini, terima kasih telah bertahan, terima kasih untuk tetap hidup.
8. Teruntuk seseorang yang belum bisa penulis tulis dengan jelas Namanya disini, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfidz* untuk penulis. Terima kasih telah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Seperti kata Bj. Habibie “Kalau memang dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya dapat”.

Surakarta, 1 Februari 2025

Penulis