

***BALANCE EXERCISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS  
PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**RESTINA RATRI HASARININGSIH  
NIM E2016037**

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

***BALANCE EXERCISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS  
PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

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

Oleh  
**RESTINA RATRI HASARININGSIH**  
E2016037

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

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul:

### ***BALANCE EXERCISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

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

Surakarta, 11 Juli 2020



Restina Ratri Hasariningsih  
NIM E2016037

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

### ***BALANCE EXERCISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi program Studi DIV  
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UNIVERSITAS AISYIYAH Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2020

Pembimbing I



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801

Pembimbing II



Alinda Nur Ramadhani, S.Fis. M.K.M  
NIDN. 0609029501

Mengetahui  
Kaprodik DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

### PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

#### ***BALANCE EXERCISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada tanggal 21 Juli 2020 dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juli 2020

Mengesahkan,

- Penguji
1. Mulyanto, SSt.FT., M.Kes  
NIP. 196504111992031007
  2. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801
  3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M  
NIDN. 0609029501

(.....)  
(.....)  
(.....)



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Balance Exercise* untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis Pada Lansia". Skripsi dapat selesai berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or dan Alinda Nur Ramadhani, S.Fis, M.K.M selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu.
5. Kedua orang tua Bunda Suwarti dan Ayah Mino, Saudara kandung Zelfin dan Danang yang telah mendo'akan, memberi semangat dan yang tiada henti.
6. Teman-teman dan Sahabat-sahabat terbaik saya, Aprilia, Bella, Inna, Nuri, Ferra yang telah memberi banyak semangat dalam mengerjakan Skripsi.

Penulis menyadari skripsi masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan milik Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju kesempurnaan senantiasa penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Surakarta, 11 Juli 2020



Restina Ratri Hasariningsih  
NIM E2016037

