

***TWELVE BALANCE EXECISE UNTUK MENJAGA  
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA  
SELAMA PANDEMI COVID-19***

**Disusun untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**MUKHLIS MANTIQ AL JUNDI RAIS**

**E2017041**

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

**2021**

## PERSETUJUAN

*Project Akhir* dengan judul :

### **TWELVE BALANCE EXECISE UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19**

Telah dinyatakan dan disetujui untuk diujikan pada Ujian *Project Akhir* Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 28 Mei 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 berjudul :

### ***TWELVE BALANCE EXECISE UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19***


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

Project Akhir ini telah diajukan sidang pada tanggal 11 Juni 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/ sah sebagai project akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Mengesahkan,

Surakarta, 25 Agustus 2021

Penguji 1. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or.  
NIDN. 0605059001

(.....  
)

2. Maskun Pudjianto, S.MPH., S.Pd., M.Kes.  
NIDN. 9906000450

(.....  
)

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

(.....  
)

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi

  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Endah Sri Wahyuni, S.Kep.NS., M.Kep.  
NIDN. 0602058501

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



## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

### ***TWELVE BALANCE EXECISE UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19***

Yang 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 project akhir yang sudah diduplikasi dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulis project akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima saksi berdasarkan aturan dan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Agustus 2021



Mukhlis Mantiq Al Jundi Rais  
E2017041

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul "*Twelve Balance Exercise Untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19*" Penulis menyadari bahwa penulisan laporan tugas akhir dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt,FT., M.Or. selaku Ketua Kaprodi Diploma Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Rini Widarti, SSt,FT., M.Or. selaku Wakil Kaprodi dan dosen pembimbing yang telah memberikan kesempatan pendidikan kepada penulis serta telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes., selaku Dosen Khusus Fisioterapi.
5. Bapak dan Ibu penguji dan seluruh serta staf Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
6. Staf Dosen Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan penulis berbagai ilmu dan pengalaman yang luar biasa selama mengikuti proses perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi ini.
7. Bapak, Ibu, Kakak dan keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan doa untuk kelanaran laporan skripsi ini.