

**PENGARUH PEMBERIAN *HEEL TO TOE WALK EXERCISE*  
TERHADAP KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI POSYANDU  
LANSIA DESA TANJUNG JARAK SUKOHARJO**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**SALMA AULIA**

**E2019037**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FALKUTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN *HEEL TO TOE WALK EXERCISE*  
TERHADAP KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI POSYANDU  
LANSIA DESA TANJUNG JARAK SUKOHARJO**

**SKRIPSI**



**Oleh**

**SALMA AULIA**

**E2019037**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FALKUTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN *HEEL TO TOE WALK EXERCISE*  
TERHADAP KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI POSYANDU  
LANSIA DESA TANJUNG JARAK SUKOHARJO**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**SALMA AULIA**

**E2019037**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FALKUTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Menyatakan dengan ini bahwa tugas akhir saya berjudul :

### **“PENGARUH PEMBERIAN HEEL TO TOE WALK EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA TANJUNG JARAK SUKOHARJO”**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai 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 tugas akhir yang sudah diduplikasi dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulis skripsi akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Mei 2023



Salma Aulia

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Salma Aulia

NIM : E2019037

Jenis Karya : Skripsi

Judul : “Pengaruh Pemberian Heel to Toe Walk Exercise Terhadap Keseimbangan Lansia di Posyandu Lansia di Desa Tanjung Jarak Sukoharjo”

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, 26 Mei 2023

Yang Menyatakan



(Salma Aulia)

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH PEMBERIAN *HEEL TO TOE WALK EXERCISE* TERHADAP  
KESEIMBANGAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA TANJUNG  
JARAK SUKOHARJO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada sidang skripsi Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 22 Mei 2023

Pembimbing



Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M.  
NIDN.0625109601

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis  
NIDN.0615059502

**PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH PEMBERIAN *HEEL TO TOE WALK EXERCISE* TERHADAP  
KESEIMBANGAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA TANJUNG  
JARAK SUKOHARJO**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diajukan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 24 Mei 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Mei 2023

Mengesahkan,

Penguji

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

NIDN. 0616029401

2. Rini Widarti, SSt. FT., M.Or

NIDN. 0627088801

3. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M

NIDN. 0625109601

  
(.....)

  
(.....)

  
(.....)

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

  
Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis  
NIDN. 0615059502

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai pembuka pintu menyelesaikan studi. Skripsi ini diajukan untuk melengkapi salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi di Universitas Aisyiyah Surakarta. Selama penelitian dan penyusunan, seringkali penulis dihadapkan oleh kesulitan dan hambatan namun atas dukungan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orang tua saya Bapak Suyitno dan Ibu Srigati serta saudara dan keponakan saya yang selalu memanjatkan doa, motivasi, semangat untuk saya. Tanpa doa dan dukungan saya tidak akan sampai pada tahap ini.
2. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Sri Kustyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M. yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, memberikan arahan, ilmu dan nasehat kepada saya selama penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan skripsi memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 9 Februari 2023

Penulis