

**PENERAPAN *RETROWALKING EXERCISE* UNTUK
MENGURANGI NYERI AKIBAT *OSTEOARHTRITIS KNEE*
PADA LANSIA**

**Disusun Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program
Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

BERLIAN ISNAINI SHOLIKHAH

202115010

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2025

**PENERAPAN *RETROWALKING EXERCISE* UNTUK
MENGURANGI NYERI AKIBAT *OSTEOARHTRITIS KNEE*
PADA LANSIA**

**Disusun Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program
Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

BERLIAN ISNAINI SHOLIKHAH

202115010

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2025

**PENERAPAN *RETROWALKING EXERCISE* UNTUK
MENGURANGI NYERI AKIBAT *OSTEOARHTRITIS KNEE*
PADA LANSIA**

**Disusun Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program
Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

Berlian Isnaini Sholikhah

202115010

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

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir berjudul:

PENERAPAN *RETROWALKING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI AKIBAT *OSTEOARTHRITIS KNEE* PADA LANSIA

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 publikasi dan tugas akhir sudah dipublikasikan dan atau dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi maupun Instansi manapun. Apabila kemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan plagiat atau penjiplakan terhadap orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Mei 2025



Berlian Isnaini Sholikhah
202115010

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Berlian Isnaini Sholikhah
NIM : 202115010
Jenis Karya : *Booklet*
Judul : *Retrowalking Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Akibat Osteoarthritis Knee Pada Lansia*

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Eksclusive Royalty-free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atau Karya Ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk perangkat data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan ini pernyataan surat ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 12 Mei 2025

Yang Menyatakan



Berlian Isnaini Sholikhah

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project akhir yang berjudul:

**PENERAPAN *RETROWALKING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI
AKIBAT *OSTEOARTHRITIS KNEE* PADA LANSIA**

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

Surakarta, 12 Mei 2025

Pembimbing



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

NIDN.0615059502

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul:

PENERAPAN RETROWAKING EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI AKIBAT OSTEOARTHRITIS KNEE PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan tugas akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Komunikasi, Informasi, dan Komunikasi pada tanggal 22 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat atau sah sebagai Tugas Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Agustus 2025

Mengesahkan,

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

2. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S. Tr. Ftr., M. Fis.
NIDN. 0616029401

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

()
()
()

Mengetahui
Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir berupa KIE. Penulis juga 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 D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dita Mirawati, S. Tr. Ftr., M. Fis. selaku pembimbing yang sudah memberikan motivasi dan dengan sabar membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
5. Kedua orang tua penulis, Bapak Sucipto dan Ibu Eny Wijayati, yang selalu medo'akan, memberikan dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
6. Untuk diri saya sendiri, terimakasih sudah berjuang, terimakasih sudah sampai pada tahap ini walaupun tidak mudah.
7. Untuk BTS (*Bangtan Sonyeondan*), Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook, terimakasih sudah menemani perjalanan penulis selama ini, terimakasih atas karya yang kalian berikan yang telah memotivasi serta menginspirasi penulis. Menjadi ARMY adalah hal yang indah.
8. Teman-teman Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam *project* ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pelajaran yang bermanfaat. Penulis mengharapkan *project* akhir ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 12 Mei 2025

Penulis