

**PENERAPAN *OTAGO HOME EXERCISE PROGRAMME*
(OEP) UNTUK MENCEGAH RISIKO JATUH
PADA LANSIA**

**Komunikasi Informasi dan Edukasi
Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

Putri Qadar Rama Dania

202115031

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

**PENERAPAN *OTAGO HOME EXERCISE PROGRAMME*
(OEP) UNTUK MENCEGAH RISIKO JATUH
PADA LANSIA**

**Komunikasi Informasi dan Edukasi
Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

Putri Qadar Rama Dania

202115031

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

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

PENERAPAN *OTAGO HOME EXERCISE PROGRAMME* (OEP) UNTUK MENCEGAH RISIKO JATUH PADA 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 dipakai 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, 4 Maret 2025

Yang Menyatakan,



Putri Qadar Rama Dania

202115031

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Putri Qadar Rama Dania

NIM : 202115031

Jenis Karya : Buku Saku

Judul : Penerapan *Otago Home Exercise Programme* (OEP) Untuk Mencegah Risiko Jatuh Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive 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 sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 4 Maret 2025

Yang menyatakan



Putri Qadar Rama Dania

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project akhir dengan judul :

PENERAPAN *OTAGO HOME EXERCISE PROGRAMME* (OEP) UNTUK MENCEGAH RISIKO JATUH PADA LANSIA

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

Surakarta, 26 Juni 2025

Pembimbing



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

Mengatahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

PENERAPAN *OTAGO HOME EXERCISE PROGRAMME* (*OEP*) UNTUK MENCEGAH RISIKO JATUH PADA 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 Juni 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Project* Akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 September 2025

Mengesahkan,

Penguji

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


(.....)

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


(.....)

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


(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project* Akhir yang berjudul “Penerapan *Otago Home Exercise Progamme* (OEP) Untuk Mencegah Risiko Jatuh Pada Lansia” dengan baik dan lancar. *Project* Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyanti, 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 Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M selaku Pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan diri sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah menjadi manusia yang mau berusaha dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Tidak lelah untuk mencoba. *God thankyou for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement.*
6. Orang Tua yaitu H. Agus Muslim, S.H dan Dewi Inafiah yang tercinta terimakasih sudah memberikan dukungan serta doa yang tidak pernah putus, untuk kehidupan penulis hingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Kepada Saudara/i (Nadia, Rasikhah, Ady) yang tidak kalah pentingnya peran mereka yang telah memberikan doa dan dukungan dari awal kuliah hingga penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini.

8. Kepada Sahabat saya (Karina, Ginda, Ayen, Nuramadhaniya, Rachel dan Berlin) terimakasih atas dukungan yang telah kalian berikan.
9. Kepada Teman-teman saya terdekat penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan yang tak terhingga menemani penulis selama diperantauan.
10. Kepada orang yang tidak bisa penulis sebutkan yang selalu menjadi garda dalam hal apapun semasa perkuliahan penulis hingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini, penulis ucapkan sangat berterimakasih.
11. Kepada Keluarga besar Wajok Hilir terimakasih atas dukungan yang telah kalian berikan kepada penulis.
12. Kepada *Cold n Brew* selalu menjadi tempat penulis *project* hingga selesai.

Surakarta, 4 Maret 2025

Penulis