

**PENGARUH SHORT *FOOT EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Program Studi Diploma Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

REZZA STYA TRI ANJASMARA

202115032

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

2025

**PENGARUH *SHORT FOOT EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Program Studi Diploma Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

REZZA STYA TRI ANJASMARA

202115032

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

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:
**PENGARUH *SHORT FOOT EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan 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 Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Manapun, apabila ternyata di kemudian hari penulis Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.



Surakarta, 22 Februari 2025

Rezza Styra Tri Anjasmoro

NIM. 202115021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rezza Stya Tri Anjasmara

Nim : 202115032

Jenis karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Short Foot Exercise* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*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 (*data base*), merawat sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta

Pada Tanggal 22 Februari 2025

Yang menyatakan



(Rezza Stya Tri Anjasmara)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *SHORT FOOT EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui pada Ujian Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 27 Agustus 2025

Pembimbing



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

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *SHORT FOOT EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN 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. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 30 Juli 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat /sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Agustus 2025

Mengesahkan

Penguji

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

NIDN. 0609029501

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

NIDN. 0615059502

3. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN. 0616029401

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, memberikan kesehatan, kesempatan, kemudahan serta melapangkan pemikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Pengaruh Short Foot Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia*”. Sholawat beserta salam senantiasa tucurahkan kepada kekasih Allah SWT panutan seluruh umat yakni baginda Rasulullah SAW, yang telah memperbaiki akhlak dan budi pekerti manusia seperti yang kita rasakan sekarang ini. Proses pengerjaan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari pihak, sehingga penulis 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 Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku pembimbing tugas akhir yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan dukunngan dengan sabar serta memotivasi sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir.
5. Kedua Orang Tua dan Keluarga yang selalu memberikan dukungan serta doa yang tiada henti dan senantiasa mengantarkan penulis sehingga menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Teman-teman Program Studi DIV Fisioterapi angkatan 2021 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkn kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Surakarta, 22 Februari 2025