PENERAPAN LATIHAN *ANKLE STRATEGY* DAN *WEIGHT SHIFTING* UNTUK PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Disusun Oleh

Fatih Ijlal Ihsan Anas

202215018

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN LATIHAN *ANKLE STRATEGY* DAN *WEIGHT SHIFTING* UNTUK PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

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

Disusun Oleh

Fatih Ijlal Ihsan Anas

202215018

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN LATIHAN *ANKLE STRATEGY* DAN *WEIGHT SHIFTING* UNTUK PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Fatih Ijlal Ihsan Anas

202215018

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir yang berjudul :

PENERAPAN LATIHAN *ANKLE STRATEGY* DAN *WEIGHT SHIFTING* UNTUK PENCEGAHAN RISIKO JATUH 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 duplikasi dari tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan 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 tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,22 April 2026



Fatih Ijlal Ihsan Anas
202215018

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Fatih Ijlal Ihsan Anas
Nim	:	202215018
Jenis Karya	:	Video
Judul	:	Penerapan Latihan *Ankle Strategy* dan *Weight Shifting* untuk Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exculisive 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 dan mempublikasikan tugas 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 22 April 2026

Yang menyatakan,



Fatih Ijlal Ihsan Anas

202215018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir yang berjudul:

PENERAPAN LATIHAN *ANKLE STRATEGY* DAN *WEIGHT SHIFTING* UNTUK PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui pada ujian Tugas Akhir program studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 April 2026

Pembimbing

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

NIDN. 0615059502

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi,

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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir yang berjudul :

PENERAPAN LATIHAN *ANKLE STRATEGY* DAN *WEIGHT SHIFTING* UNTUK PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Progam Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang Tugas akhir pada dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Tugas Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,24 Juli 2026

Mengesahkan,

Penguji

1. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr.,M.Fis (.....)
   NIDN. 0616029401
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M (.....)
   NIDN. 0609029501
3. Dita Mirawati, S. Tr.,Ftr.,M.Fis (.....)
   NIDN. 0615059502

Mengetahui
Kaprodi DIV Fisioterapi,

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

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepadanya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir yang berjudul "Penerapan Latihan *Ankle Strategy* dan *Weight Shifting* untuk Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia" dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih pada :

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU,S.Kep.,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 DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.,Ftr.,M.Fis.Fis sebagai pembimbing yang telah memberikan ilmu, saran, dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir dengan baik.
5. Orang tua dan adik yang selalu mendoakan, memberi semangat, dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir dengan baik.
6. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi Angkatan 2022 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari kelancaran *project* akhir.
Wassalamuallaikum Wr.Wb.

Surakarta, 22 April 2026

Penulis,

Fatih Ijlal Ihsan Anas