EDUKASI PENERAPAN KOMBINASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* DENGAN *TANDEM WALKING* UNTUK MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Universitas ’Aisyiyah Surakarta

Oleh:

IRMA YUNITA

202215028

PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ’AISYIYAH SURAKARTA

2026

EDUKASI PENERAPAN KOMBINASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* DENGAN *TANDEM WALKING* UNTUK MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

Oleh:

IRMA YUNITA

202215028

PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

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

EDUKASI PENERAPAN KOMBINASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* DENGAN *TANDEM WALKING* UNTUK MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau publikasi 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, 30 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Irma Yunita

202215028

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Irma Yunita

Nim : 202215028

Jenis Karya : Buku Saku

Judul : Edukasi Penerapan Kombinasi *Square Stepping Exercise* Dengan *Tandem Walking* Untuk Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royaliti Nonekseklusif (Non Exclusive Royality- 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 : Surakarta

Pada Tanggal : 30 Juli 2026

Yang menyatakan,



Irma Yunita

NIM 202215028

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir Dengan Judul :

EDUKASI PENERAPAN KOMBINASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* DENGAN *TANDEM WALKING* UNTUK MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

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

Surakarta, 14 April 2026

Pembimbing

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

NIDN. 0609029501

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir Dengan Judul :

EDUKASI PENERAPAN KOMBINASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* DENGAN *TANDEM WALKING* UNTUK MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang *Project* Akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Project Akhir ini telah diujikan pada sidang Project Akhir pada tanggal 15 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project Akhir pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Juli 2026

Mengesahkan Penguji :

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir yang berjudul‘‘ Edukasi Penerapan Kombinasi *Square Stepping Exercise* dengan *Tandem Walking* Untuk Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia ” dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, 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 bertahan 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.
6. Orang tua yaitu Ibu Poniyem yang tercinta terimakasih sudah memberikan dukungan serta doa yang tidak pernah putus, untuk kehidupan penulis hingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Teruntuk bapak saya tercinta Harsono (Alm) yang pasti udah tenang di alam sana. Teringat dulu seelum meninggal mengatakan ingin melihat anak bungsunya bisa berjuang sampai lulus, ingin mendampingi saat wisuda dan sekarang sudah selesai menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga Allah SWT melapangkan kubur dan ditempatkan ditempat yang paling mulia disisi Allah SWT.

8. Kepada kakak yaitu Fiki Ratna Sari yang tidak kalah pentingnya peran mereka yang telah memberikan doa dan dukungan dari awal kuliah hingga penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Kepada Sahabat saya (Karunia,Rince,Fatimah,Siska,Vella) terimakasih atas dukungan yang telah kalian berikan.
10. Kepada teman-teman saya terdekat penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan yang tak terhingga menemani penulis selama diperantauan.
11. Kepada keluarga besar mbah paiman family dan mbok kasih family terimakasih atas dukungan yang telah kalian berikan kepada penulis.