PERBEDAAN PENGARUH *RETROWALKING EXERCISE* DAN *FORWARD STEPPING* TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA

SKRIPSI

Oleh:

MUHAMMAD HAMMAM IZZUDDIN

202215035

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERBEDAAN PENGARUH *RETROWALKING EXERCISE* DAN *FORWARD STEPPING* TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA

SKRIPSI

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

Oleh:

MUHAMMAD HAMMAM IZZUDDIN

202215035

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PERBEDAAN PENGARUH *RETROWALKING EXERCISE* DAN *FORWARD STEPPING* TERHADAP RISIKO JATUH 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 Univertsitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi 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, 28 Juli 2026

Yang menyatakan,



Muhammad Hammam Izzuddin

NIM. 202215035

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama	: Muhammad Hammam Izzuddin
NIM	: 202215035
Jenis Karya	: Skripsi
Skripsi Judul	:Perbedaan Pengaruh *Retrowalking Exercise* dan *Forward Stepping* Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif (NonEksklusif 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: Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal: 28 Juli 2026



(Muhammad Hammam Izzuddin)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

PERBEDAAN PENGARUH *RETROWALKING EXERCISE* DAN *FORWARD STEPPING* TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar hasil Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 23 Juli 2026

Pembimbing

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

NIDN: 0609029501

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN: 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PERBEDAAN PENGARUH *RETROWALKING EXERCISE* DAN *FORWARD STEPPING* TERHADAP 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. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 29 Mei 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2026

Mengesahkan

Penguji

1. Asita Rohmah Mutanawisoh, 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,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulisan dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Penulis mengucapkan terimakasih:

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 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Asiyayah Surakarta
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku ketua Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M selaku pembimbing tugas akhir yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dengan sabar serta memotivasi sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir
6. Teman-teman Program Studi DIV Fisioterapi angkatan 2022 Universitas 'Aisyiyah Surakarta

   Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Surakarta, 28 Juli 2026