PENERAPAN *INTRINSIC FOOT MUSCLE TRAINING* DAN *LOWER EXTREMITY RESISTANCE* TERHADAP STABILITAS POSTURAL PADA LANSIA

Komunikasi Informasi dan Edukasi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Oleh:

Rohsawati Mawardany

202215042

PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN *INTRINSIC FOOT MUSCLE TRAINING* DAN *LOWER EXTREMITY RESISTANCE* TERHADAP STABILITAS POSTURAL PADA LANSIA

Komunikasi Informasi dan Edukasi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Oleh:

Rohsawati Mawardany

202215042

PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* akhir dengan judul:

"PENERAPAN *INTRINSIC FOOT MUSCLE TRAINING* DAN *LOWER EXTREMITY RESISTANCE* TERHADAP STABILITAS POSTURAL PADA LANSIA"

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana terapan pada program studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasi dan yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulsan *project* akhir ini merupakan hasil pagiat atau jiplakan terhadap katya orang lain, maka saya bersedia mempertanggun jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Asyiyah Surakarta.

Surakarta,14 April 2026

Yang menyatakan



Rohsawati Mawardany

NIM 202215042

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademi Universitas Asiyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rohsawati Mawardany

Nim : 202215042

Jenis Karya : Video

Judul : Penerapan *Intrinsic Foot Muscle Training* Dan *Lower Extremity Resistance* Terhadap Stabilitas Postural Pada Lansia

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksekutif (*Non Excutive royalty-free rights*) kepada Univeritas Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas Aisyiyah Surakarta berhak menyimpanan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pengalihan data (*data base*), merawat dan memelihara tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 14 April 2026

Yang menyatakan



Rohsawati Mawardany

NIM 202215042

Dipindai dengan CamScanner

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project akhir dengan judul:

PENERAPAN *INTRINSIC FOOT MUSCLE TRAINING* DAN *LOWER EXTREMITY RESISTANCE* TERHADAP STABILITAS POSTURAL PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujiankan pada ujian *Project* Akhir KIE Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 April 2026

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

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul:

"PENERAPAN *INTRINSIC FOOT MUSCLE TRAINING* DAN *LOWER EXTREMITY RESISTANCE* TERHADAP STABILITAS POSTURAL PADA LANSIA"

Dibuat Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi Sarjana Terapan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Asiyiyah Surakarta, Project Akhir ini telah diujikan pada ujian KIE pada tanggal 16 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *project* akhir KIE pada Program studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 April 2026

Mengesahkan, Penguji:

1. Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr., M.Fis ( )
   NIDN. 0615059502
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M ( )
   NIDN. 0609029501
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

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulilah 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 KIE dengan judul "Penerapan *Intrinsic Foot Muscle Training* Dan *Lower Extremity Resistance* Terhadap Stabilitas Postural Pada Lansia**".** Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Diploma (DIV) Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada kekasih Allah SWT panutan seluruh umat yakni baginda Rasulullah SAW, yang telah memberikan akhlak dan budi pekerti manusia seperti yang kita rasakan sekarang ini. Proses pengerjaan KIE ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan serta doa dari berbagai pihak, sehingga penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, 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 Unversitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku pembimbing tugas akhir yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan senantiasa sabar, serta memotivasi sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir ini.
5. Rasa terima kasih tak terhingga kepada Ibu dan Bapak, pintu surga dan cinta pertama penulis. Meskipun beliau berdua tidak sempat merasakan pendidikan sampai perguruan tinggi, namun dedikasi, kerja keras dan tanpa henti memberikan dukungan serta doa dalam setiap perjalanan hidup penulis.
6. Kepada sahabat-sahabat saya, Safrida, Umi, Maya, Widia, Feliza, Qoriq,

Nadia, April, dan Farras yang telah mendukung dan memberikan saya semangat untuk tetap mengerjakan KIE saya.

7. Teman-teman Angkatan 2022 yang telah memberikan banyak pengalaman dan bantuannya selama ini.
8. Terakhir untuk diri saya sendiri terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimaksih sudah tetap melangkah meski sering ragu, lelah, dan ingin menyerah. KIE ini mungkin tidak sempurna, tetapi proses ini menjadi pengalaman yang penuh makna dan pembelajaran pribadi yang mendalam.

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, 14 April 2026

Penulis