PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *STABILIZING REVERSAL TECHNIQUE* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI TPA AL-HIDAYAH SERENAN

SKRIPSI

Oleh:

Salsa Zulaykha Yasmine
202215047

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

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *STABILIZING REVERSAL TECHNIQUE* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI TPA AL-HIDAYAH SERENAN

SKRIPSI

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

Oleh:

Salsa Zulaykha Yasmine
202215047

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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *STABILIZING REVERSAL TECHNIQUE* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI TPA AL-HIDAYAH SERENAN

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi D IV 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, 18 Juli 2026

Yang menyatakan,



Salsa Zulaykha Yasmine

NIM. 202215047

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama	: Salsa Zulaykha Yasmine
NIM	: 202215047
Jenis Karya	: Skripsi
Skripsi Judul	: Pengaruh Pemberian Kombinasi *Stabilizing Reversal Technique* Dan *Square Stepping Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di TPA AL-Hidayah Serenan

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:18 Juli 2026

Yang menyatakan



(Salsa Zulaykha Yasmine)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *STABILIZING REVERSAL TEHNIQUE* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI TPA AL-HIDAYAH SERENAN

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang Skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 18 Mei 2026

Pembimbing

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

NIDN. 0615059502

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *STABILIZING REVERSAL TECHNIQUE* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI TPA AL-HIDAYAH SERENAN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 26 Mei 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 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

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN.0615059502

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Pemberian Kombinasi *Stabilizing Reversal Technique* Dan *Square Stepping Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di TPA AL-Hidayah Serenan".

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr.Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep, Ns, M.Kep, Selaku Rektor Univeristas 'Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
3. Dita Mirawati S.Tr.Ftr., M.Fis. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Dita Mirawati S.Tr.Ftr., M.Fis selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
6. Teristimewa untuk kedua orang tua, Ayah dan Ibu tercinta, Sadimin dan Sri Mulyani. Sosok yang sangat berjasa dalam hidup penulis dan akan selalu ada dalam hati serta ingatan penulis. Sosok yang selalu bekerja keras dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk anak pertamanya. Terimakasih atas doa dan cinta yang senantiasa menyertai penulis hingga saat ini. Tanpa kehadiran kalian, orang tua yang sangat hebat dan luar biasa mungkin pencapaian ini tidak akan terwujud. Besar harapan penulis semoga ayah dan

ibu selalu sehat, diberikan umur panjang, sehingga bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan datang dimasa dimasa depan.

7. Chika Ayudia Yasmine, saudari terkasih yang menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini. Terimaksih atas segala bantuan dan kontribusi atas kesediannya menjemput penulis. Dukungan sederhana ini menjadi salah semangat penulis dalam melewati proses setiap hingga saat ini. Penulis merasa sangat bersyukur memiliki adik yang selalu hadir. Semoga segala usaha, kebaikan, dan impianmu dimudahkan.
8. Sahabat-sahabat terbaik Anna, Arista, Athaya, Azka, Fika, Gita, Helmi yang telah menemani penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini. Terimakasih selalu ada dan selalu menyemangati juga memberikan dorongan tanpa henti hingga skrispi ini selesai tepat pada waktunya.
9. Teman teman Fisioterapi angkatan 2022 yang telah berjuang bersama dari awal hingga akhir.
10. Terakhir untuk diri sendiri, terimaksih telah berjuang selama ini meskipun butuh proses yang panjang dan perjalanan ini tidak selalu mudah. Seperti kata Mark Lee *"We've been through ups and downs and we'll continue to go through it all. No matter what the future brings, there's nothing left to fear. Let's go to the absolute present. To that super moment when we're at our strongest, and standing at the top".* Kalimat ini menjadi pengingat bahwa perjalanan tidak selalu cepat sampai, melainkan tentang tetap berjalan melewati setiap naik turun hingga akhirnya mampu berdiri sampai titik ini dengan segala hal yang telah berhasil dilewati.

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

Penulis