EFEKTIVITAS *DUAL TASK TRAINING* MOTORIK- KOGNITIF UNTUK PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

SKRIPSI

Oleh:

SHERNIA WAHYU UTAMI

202215049

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

EFEKTIVITAS *DUAL TASK TRAINING* MOTORIK- KOGNITIF UNTUK PENURUNAN 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:

SHERNIA WAHYU UTAMI
202215049

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

PERTANYAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERTANYAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

EFEKTIVITAS *DUAL TASK TRAINING*
***MOTORIK- KOGNITIF* UNTUK PENURUNAN**
RISIKO JATUH PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di Lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan tarhadap karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Univeritas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2026



(Shernia Wahyu Utami)

Dipindai dengan CamScanner

i

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama	: Shernia Wahyu Utami
NIM	: 202215049
Jenis Karya	: Skripsi
Judul	: Efektivitas *Dual Task Training* motorik-Kognitif untuk penurunan risiko jatuh pada lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta pangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*data base),* merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta
Pada tanggal : 20 Juli 2026
Yang menyatakan



(Shernia Wahyu Utami)

Dipindai dengan CamScanner

ii

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

EFEKTIVITAS *DUAL TASK TRAINING MOTORIK-KOGNITIF* UNTUK PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Mei 2026

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Hapsari Cahyaningrum, S.Fis., M.K.M

NIDN. 0627119003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

iii

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN PENGUJI

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

EFEKTIVITAS *DUAL TASK TRAINING MOTORIK-KOGNITIF* UNTUK PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 20 Juli 2026

Mengesahkan, Penguji

1. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
   NIDN. 0615059502 ( )
2. Asita Rohmah Mutanawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis
   NIDN. 0616029401 ( )
3. Hapsari Cahyaningrum, S.Fis., M.K.M
   NIDN. 0627119003 ( )

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

iv

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Efektivitas *Dual Task Training* Motorik-Kognitif Untuk Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia".

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan berupa arahan dan dorongan yang sangat berarti sejak dari persiapan sampai dengan selesainya Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustianti, S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.,Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, dan Ibu Asita Rohmah Mutanawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku dosen penguji yang telah bersedia untuk menyempatkan waktunya dan memberikan kririk dan saran dalam menyelasaikan skripsi ini.
4. Hapsari Cahyaningrum, S.Fis., M.K.M selaku dosen pembimbing, penulis berterima kasih banyak atas bimbingan, motivasi serta semangat baik yang diberikan kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini. Penulis bersyukur mendapatkan sosok pembimbing yang sabar, hebat, serta turut memberikan perhatian dalam pendampingan proses menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
6. Yang tercinta, sandaran terkuat saya dalam hidup, kedua orang tua penulis bapak dan ibu yang dengan ketulusan, kesabaran, dan kasih sayang, tak terhitung. Terima kasih atas pengorbanan, setiap doa yang dipanjatkan, atas cintanya yang tidak pernah berkurang selalu mengapresiasi segala pencapaian anaknya dan menjadi orang tua terbaik dihidup penulis, telah sabar memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan meraih gelar sarjana. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan dengan keberkahan dan kesehatan sepanjang usia.

7. Untuk kakak sepupu saya, Salsabila athaya, terima kasih banyak sudah mau mendengarkan keluh kesah, memberi dukungan dan doa kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Teruntuk Dewi Kahesti dan Amanda Sukma, sahabat terdekat penulis di perkuliahan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, serta segala cerita yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan. Terima kasih telah bersedia menjadi teman yang selalu ada di setiap langkah dalam perjalanan menulis skripsi ini, dari diskusi yang panjang hingga revisi yang melelahkan, terimakasih atas kebaikan hati dan bersedia direpotkan dalam berbagai hal. Semoga setiap kebaikan mu selalu di rahmati dan di berkahi Allah SWT.
9. Teruntuk sahabat penulis sejak SMA, terima kasih telah mendukung, menghibur dan mendengarkan keluh kesah, serta selalu memberi semangat kepada penulis sampai skripsi ini selesai.
10. Teruntuk teman teman Fisioterapi 2022 penulis mengucapkan banyak terimakasih atas dukungan, semangat, dan kerjasamanya selama menumpuh pendidikan serta penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman yang tidak dapat disebutkan seluruhnya, terimakasih atas doa, dukungan, dan bantuannya selama proses penulisan skripsi ini.
12. Terakhir kepada diri sendiri, terima kasih telah bertahan dalam proses panjang ini. Telah banyak lelah, ragu, dan air mata yang mungkin tak terlihat, namun kamu tetap memilih untuk melangkah. Terima kasih sudah tidak menyerah, meski tidak selalu mudah kamu tetap percaya bahwa usaha ini akan sampai pada hasilnya.

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

Surakarta, 18 Juli 2026