PENERAPAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA LANSIA

Komunikasi Informasi dan Edukasi

Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta

Oleh:

Soraya Ismi Nur Azizah

202215050

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA LANSIA

Komunikasi Informasi dan Edukasi

Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta

Oleh:

Soraya Ismi Nur Azizah

202215050

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

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

Penerapan *Step Marching Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada Lansia

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau project tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanan di lingkungan Universitas Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Intansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan project tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di Universitas' Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 April 2026

Yang menyatakan



Soraya Ismi Nur Azizah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama	: Soraya ismi nur azizah
NIM	: 202215050
Jenis Karya	: booklet
Judul	: Penerapan *Step Marching Exercise* dan Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Royalti* Noneklusif (*NonEkslusif-Royaliti-free Right*) kepada Universitas Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yangada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 20 April 2026

Yang menyatakan



Soraya Ismi Nur Azizah

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

Penerapan *Step Marching Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada Lansia

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar komunikasi informasi dan edukasi Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 April 2026

Pembimbing

(Dita Mirawati,S.Tr, F.Tr., M. Fis.)
NIDN. 0615059502

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

(Dita Mirawati,S.Tr, F.Tr., M. Fis.)
NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

Penerapan *Step Marching Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada Lansia

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 22 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 06 Agustus 2026

Mengesahkan,

Penguji

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir yang berjudul "Penerapan *Step Marching Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Lansia". Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Penyusunan tugas akhir ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr.Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami,S.Kep.,NS.,M,Kep selaku Rektor Universitas Aisyiyah surakarta yang telah memberikan izin untuk penyusunan tugas akhir ini.
2. Bdn.,Sri Kustiyati, SST,M.Keb.,selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah surakarta .
3. Dita Mirawati,S.Tr, F.Tr., M. Fis.selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Aisyiyah surakarta.
4. Dita mirawati, S. Tr, F.Tr., M. Fis.selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Fisioterapi Universitas Aisyiyah surakarta yang telah memberi bekal dan ilmu kepada penulis.
6. Kedua orang tua saya dan kedua kakak saya yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan semangat kepada saya sehingga terselesainya tugas akhir ini.
7. Serta teman-teman yang tidak bisa semua disebut. Saya ucapkan terimakasih banyak atas semua kerja samanya.

8. Kepada diri saya sendiri, sina atas segala kerja kersanya dan semangat untuk baik yang diberikan kepada penulis.

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

Surakarta,20 April 2026

penulis