PENGARUH KOMBINASI *FOOT CORE EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN PADA LANSIA

SKRIPSI

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

Oleh

TEGAR PAMUNGKAS

202215052

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENGARUH KOMBINASI *FOOT CORE EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN PADA LANSIA

SKRIPSI

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

Oleh

TEGAR PAMUNGKAS

202215052

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

Pernyataan Keaslian Skripsi

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Proposal Skripsi dengan judul:

PENGARUH KOMBINASI *FOOT CORE EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari project akhir 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 ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi 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 15 Agustus 2026

Yang menyatakan



Tegar Pamungkas

Pernyataan persetuujuan publikasi

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

NAMA	: Tegar Pamungkas
NIM	: 202215052
JENIS KARYA	: SKRIPSI
JUDUL	: PENGARUH KOMBINASI *FOOT CORE EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN LANSIA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*NonExclusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan project akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

di Surakarta 15 Agustus 2026

Yang menyatakan



Tegar Pamungkas

3

Dipindai dengan CamScanner

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

PENGARUH KOMBINASI *FOOT CORE EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN PADA LANSIA

Dinyatakan dan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian Seminar Hasil Program studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Mei 2026

Pembimbing,

(Asita Rohmah Mutnawasitoh S.Tr., Ftr., M.Fis)

NIDN. 0616029401

Mengetahui,

Ketua Program Studi D IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN PENGUJI

Seminar hasil dengan judul:

PENGARUH KOMBINASI *FOOT CORE EXERCISE* DAN TANDEM WALKING EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN LANSIA

Dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project Akhir ini telah di ujikan pada sidang Project Akhir pada tanggal 26 Mei 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Project Akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 23 Juli 2026

Mengetahui,

Penguji

1. Alinda Nur Ramadhani,S.Fis., M.K.M (.....)
   NIDN. 0609029501
2. Dita Mirawati, S,Tr.Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0615059502
3. Asita Rohmah Mutanawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0616029401

Mengetahui,
Ketua Prodi Diploma IV Fisioterapi

Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN.0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir yang berjudul 'Pengaruh *Foot core exercise* Dan *Tandem Walking Exercise* Terhadap Keseimbangan Lansia'' dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepada Ibu Dr.Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami,S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Rektor Univeristas '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
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh,S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku Dosen Pembimbing sayayang selalu sabar, memotivasi,saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir dengan baik
5. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan banyak ilmunya
6. Keluarga Tersayang, Ibu, Bapak, kakak dan Adek.Terima kasih karena selalu menyertai penulis dengan doa doa baik, dukungan, semangat yang luar biasa
7. Teman teman tersayang yang selalu menemani dari semester 1 hingga saat ini, yang selalu menguatkan, mensupport, dan tidak meninggalkan penulis hingga sat ini