

**SKRIPSI**  
**LAPORAN HASIL KEPUSTAKAAN**  
**PENGARUH PEMBERIAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *CORE***  
***STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS**  
**LANSIA WANITA**



Oleh:

**Rezky Romadhona Susanto**

**NIM. 1516160283019**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA-IV FISIOTERAPI**  
**FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS  
LANSIA WANITA**

oleh :

Rezky Romadhona Susanto

NIM. 151610283019

Telah disetujui,

Surabaya, 13 Juli 2020

Pembimbing



Rr. Indrayuni Lukitra Wardhani, dr.,Sp.KFR(K)

NIP. 195910011987032001

Mengrtahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-k

NIP.1960122019891122001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS**

**LANSIA WANITA**

oleh :

Rezky Romadhona Susanto

NIM. 151610283019

Telah disetujui,

Surabaya, 13 Juli 2020

Supervisor



Lantjar Januwidodo, SST .Ft  
NIP/NIK. 196901101994031004

Mengrtahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-k  
NIP.1960122019891122001

**LEMBAR PENGESAHAN**  
PENGARUH PEMBERIAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS WANITA LANSIA

Oleh:

Rezky Romadhona Susanto

NIM:1516102833019

Telah diuji dan disahkan pada tanggal 17 Juli 2020 dan direvisi sesuai notulensi tim penguji.

Tim Penguji:

1 Rr.indrayuni Lukitra Wardhani, dr.,Sp.KFR(K)  
NIP. 195910011987032001

1



2 Lantjar januwidodo SST.Ft  
NIP.196901101994031004

2



3 Kajad. SST,Ft  
NIP.196009181986031012

3



**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Rezky Romadhona Susanto

NIM: 151610283019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **PENGARUH  
PEMBERIAN ANKLE STRATEGY EXERCISE DAN CORE STABILITY  
EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA WANITA**

Benar-benar hasil karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan bukan karya saya dalam penulisan ini ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan atau ada pihak yang mengajukan gugatan maka saya bersedia menerima seluruh sanksi/hukuman atas perbuatan tersebut, termasuk pembatalan maupun pencabutan ijazah yang peroleh di universitas Airlangga.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya,

Surabaya, 13 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Rezky Romadhona Susanto

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan pertolongan dan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi telaah kepustakaan berjudul “PENGARUH PEMBERIAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA WANITA ” ini dengan baik dan lancar. Penulisan ini disusun dalam rangka melengkapi tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Diploma IV Jurusan Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.

Dalam penyusunan telaah kepustakaan ini, tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih atas berbagai bantuan, bimbingan, nasihat, dan segala partisipasi yang telah diberikan dalam penyusunan tugas akhir ini kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan pada penulis sehingga bisa menimba ilmu yang bermanfaat di jurusan Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
2. Nabi Muhammad SAW yang dengan pengutusan-Nya telah mnejadikan kegelapan begitu terang benderang dan kebodohan menemukan akhir.
3. Prof. Dr. Mohammad Nasih, S.E., M.T., Ak. sebagai Rektor Universitas Airlangga.
4. Prof. Dr. H. Widi Hidayat, S.E., M.Si., Ak., CA., CMA. sebagai Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
5. Rr. Indrayuni Lukitra Wardhani, dr.,Sp.KFR(K) sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, dan ilmu dengan penuh kesabaran
6. Lantjar Januwidodo, SST .Ft sebagai pembimbing II yang telah banyak mencurahkan waktu serta pikiran untuk memv bimbing dan mengarahkan penulis.
7. Atika, S.Si.,M.Si . sebagai pembimbing metodologi penelitian dan statistik sebelum pandemi COVID-19, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu selama penulisan tugas akhir.
8. Nuniek Nugraheni S., dr., Sp.KFR-K. sebagai Koordinator Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
9. Seluruh dosen pengajar, instruktur, dan senior Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo dan RS Univeristas Airlangga Surabaya yang telah bersedia memberikan bantuan, ilmu, dan pengalaman kepada penulis selama menjalani kuliah hingga praktek kerja lapangan
10. Seluruh staff Program Studi Universitas Ailangga yang telah memberikan dukungan dan bantuan

11. Kedua orang tua tercinta, ketiga kakak saya (mas Rizal, mas Rama dan mbak Echa) dan keluarga besar d'sastro yang begitu luar biasa telah mendidik, membimbing, mendoakan, dan memberi motivasi serta kasih sayang pada saya hingga sampai pada titik ini.
12. Sahabat tersayang saya "lingkaran Setan" terutama Adit, chin, caca, ocha, niki, andro yang senantiasa membantu proses pengerjaan penulisan keputakaan ini menghibur dan memberikan dukungan, nasihat, motivasi, serta doanya dalam segala jenis situasi yang dihadapi penulis selama penulisan ini.
13. Kepada *partner* saya Aditya Putra setiwan yang selalu dapat menghibur saya, memberikan dukungan, motivasi, doa serta membantu saya untuk menyelesaikan penulisan keputakaan ini. Terima kasih
14. Teman terdekat (Raufina, Nadhila, Devita, Silpet, Irvan ferdi, Putri nur, Cindy, Regiena surya, Risky ribaldi, Adam renaldy) yang selalu ada untuk memberikan motivasi dan doanya di tengah kesibukan mereka.
15. Partner seperbimbingan Reinhard Churnia dan Irsalina Ramadhani yang telah mencurahkan waktu, kesempatan, serta pikiran untuk membantu saya menyelesaikan penulisan ini dengan baik.
16. Teman-teman seperjuangan, Fisioterapi 2016 "CALCANEUS" yang telah menjadi teman dan sahabat yang selalu ada di suka duka selama 4 tahun ini. Semoga kalian semua mencapai segala mimpi yang diinginkan dan kita semua tetap menjalin hubungan yang baik. Terima kasih
17. Kakak-kakak tingkat Fisioterapi UNAIR Scapula yang senantiasa ada untuk memberikan bantuan dan dukungan.
18. Adik-adik tingkat Fisioterapi UNAIR Maleolus, Humerus terutama kepada Nando, dan Sternum yang dengan sepenuh hati membantu dan memberikan dukungan. Semoga kita bisa tetap tegur sapa meskipun hanya lewat media sosial.
19. Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna dikarenakan masih terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, penulis menerima saran yang membangun dari pembaca sekalian demi tercapainya karya tulis ilmiah yang lebih baik.

Akhir kata, penulis berharap semoga penulisan tugas akhir ini dapat bermanfaat dalam menambah ilmu pengetahuan baik bagi para pembaca maupun bagi penulis sendiri.

Surabaya, 13 Juli 2020

Penulis