

**SENAM YOGA UNTUK MENJAGA KUALITAS TIDUR
LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

DWI ASTUTI
E2016019

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

**SENAM YOGA UNTUK MENJAGA KUALITAS TIDUR
LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh :

**DWIASTUTI
E2016019**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

SENAM YOGA UNTUK MENJAGA KUALITAS TIDUR LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari diketahui penulis Tugas akhir merupakan hasil dari plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Juli 2020



Dwi Astuti
E2016019

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dwi Astuti

NIM : E2016019

Jenis Karya : *Booklet*

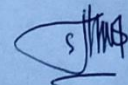
Judul : "Senam Yoga untuk Menjaga Kualitas Tidur Lansia"

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Eksklusif Royalti-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), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Sukoharjo

Pada tanggal 16 Juli 2020

Yang menyatakan



(Dwi Astuti)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

SENAM YOGA UNTUK MENJAGA KUALITAS TIDUR LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang Skripsi Program
Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Agustus 2020

Pembimbing I



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0627088801

Pembimbing II



Alinda Nur Ramadhani, S.Fis.,M.K.M
NIDN. 0609029501

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

SENAM YOGA UNTUK MENJAGA KUALITAS TIDUR LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Mulyanto, SSr.FT., M.Kes
NIP. 196504111992031007

()

2. Rini Widarti, SSr.FT., M.Or
NIDN.0627088801

()

3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0609029501

()



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Kepada yang saya hormati :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Ari Septi Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Rini Widarti, SSt.,FT., M.Or selaku pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikanskripsi ini.
4. Ibu Alinda Nur Ramadhani, S.Fis.,M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikanskripsi ini.
5. Kedua orang tua saya Bapak Slamet dan Ibu Sri yang selalu mendo'akan, memberi dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman STIKES 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 dan teman terbaik saya keluarga abah lala (Maudy, Kingkin, Nabila, Tesya, Yeny, dan Lusi).

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 16 Juli 2020

Penulis