

**SENAM VITALISASI OTAK DAN *RESISTANCE EXERCISE*
UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi
pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

**RESTI DITA ATRISA SARI
E2016036**

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

**SENAM VITALISASI OTAK DAN *RESISTANCE EXERCISE*
UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi
pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh :

**RESTI DITA ATRISA SARI
E2016036**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul:

SENAM VITALISASI OTAK DAN *RESISTANCE EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi program studi DIV
Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juli 2020

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0607039301

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul:

SENAM VITALISASI OTAK DAN *RESISTANCE EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 21 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat atau sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

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

()

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

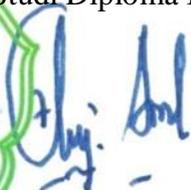
()

3. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0607039301

()

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

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

PERNYATAAN KEASLIAN SEKRIPI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

SENAM VITALISASI OTAK DAN *RESISTANCE EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada program studi diploma IV Fisiterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaaan dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi 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 'Aisyiah Surakarta.

Surakarta, 08 Juli 2020



Resti Dita Atrisa sati
NIM.E2016026

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur dan terimakasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Senam Vitalisasi Otak Dan *Resistance Exercise* Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia".

Selama penulisan proposal skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulis proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Didalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or dan Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M selaku pembimbing I dan pembimbing II yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar.
4. Kedua orang tua tercinta, ibu Suswati dan bapak Yadi, juga adik Zahwa yang telah mendo'akan, memberi semangat dan dukungan penuh.
5. Teman-teman Icik Fams, Trah Hadisumengko, Blue House, yang menemani saya berjuang, memberi semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Yoga Dwi Prasetyo yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan milik Allah SWT oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 21 Juli 2020

Penulis