

***AEROBIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN IMUN
LANSIA DI ERA *NEW NORMAL***

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



Oleh

ANDIKA NUR CAHYANINGSIH

E2017007

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2021**

***AEROBIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN IMUN
LANSIA DI ERA *NEW NORMAL***

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

Oleh:

**ANDIKA NUR CAHYANINGSIH
E2017007**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

AEROBIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN IMUN LANSIA DI ERA *NEW NORMAL

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan 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 di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulis tugas akhir 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 Januari 2021



Andika Nur Cahyaningsih

NIM E2017007

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andika Nur Cahyaningsih

NIM : E2017007

Jenis Karya : *Project Akhir*

Judul : *Aerobic Exercise* untuk Meningkatkan Imun Lansia di Era *New Normal*.

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aiyiyah 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*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 15 Januari 2021

Yang Menyatakan



Andika Nur Cahyaningsih

(E2017007)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

***AEROBIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN IMUN LANSIA DI ERA *NEW* NORMAL**

dinyatakan telah setuju untuk diujikan pada ujian *Project Akhir* Program Studi
Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Januari 2021

Pembimbing



Maskun Pudjiyanto, SMPH., S.Pd., M.Kes

NIDK. 9906000450

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

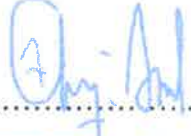

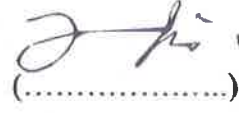
Project Akhir dengan judul:

AEROBIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN IMUN LANSIA DI ERA *NEW NORMAL

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 28 Januari 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat / sah sebagai *project* akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Januari 2021

Mengesahkan,

- | | | |
|---------|---|---|
| Penguji | 1. <u>Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M.Or</u>
NIDN. 0605059001 | () |
| | 2. <u>Rini Widarti, SSt. FT., M. Or</u>
NIDN. 0627088801 | () |
| | 3. <u>Maskun Pudjianto, SMPH., S.Pd., M.Kes</u>
NIDK. 9906000450 | () |

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Endah Sri Waryuni, S.Kep. Ns., M. Kep.
NIDN. 0602038501

Kaprodi DIV Fisioterapi


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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat dan karunia-Nya yang telah menganugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “*Aerobic Exercise* untuk Meningkatkan Imun Lansia di Era *New Normal*”, untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan dari program studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan.

Tugas akhir ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi, bantuan oleh semua pihak, oleh karena itu dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada yang terhormat:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M.Or selaku Ketua Prodi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Maskun Pudjianto, SMPH., S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberikan arahan dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Segenap Dosen Pengajar, Karyawan, dan Staf Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang telah membantu penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Kedua Orang Tua dan kedua kakak saya serta adik saya yang memberikan semangat, dukungan, dan pengertian yang luar biasa tanpa henti.
6. Teman seperjuangan DIV Fisioterapi angkatan 2017 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang turut serta memberikan bantuan dalam proses penyelesaian tugas akhir ini dari awal hingga selesai.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan tugas akhir ini, dan penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis dari hasil pembelajaran yang sudah ditempuh selama 4 tahun. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 15 Januari 2021

Penulis