

**LATIHAN *CORE STABILITY* UNTUK MENCEGAH KELAINAN POSTUR TUBUH PELAJAR PADA MASA  
PANDEMI *COVID -19***

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



**Oleh:**

**AUFA REKA FADHILA**

**E2017013**

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

**LATIHAN *CORE STABILITY* UNTUK MENCEGAH KELAINAN POSTUR TUBUH PELAJAR PADA MASA PANDEMI *COVID -19***

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



**Oleh:**

**AUFA REKA FADHILA**

**E2017013**

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

## PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa project akhir dengan judul :

### **LATIHAN *CORE STABILITY* UNTUK MEMPERBAIKI POSTUR TUBUH PELAJAR PADA MASA PANDEMI *COVID-19***

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi 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 penulisan project akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 08 Februari 2021



Aufa Reka Fadhila

E2017013

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

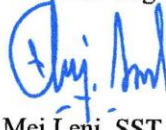
Project akhir dengan judul :

### **LATIHAN *CORE STABILITY* UNTUK MEMPERBAIKI POSTUR TUBUH PELAJAR PADA MASA PANDEMI *COVID-19***

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian project akhir Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 08 Februari 2021

Pembimbing



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

NIDN. 0605059001

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul:



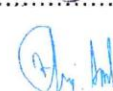
***CORE STABILITY EXERCISE DAN WILLIAM FLEXION  
EXERCISE UNTUK MENURUNKAN NYERI LOW BACK PAIN  
MYOGENIC PADA PEKERJA KULI PANGGUL***

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 10 April 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Maret 2021

Mengesahkan,

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

Mengetahui,

Dean Fakultas Ilmu Kesehatan  
  
Endah Sri Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kep  
NIDK. 0602058501

Kaprosdi Fisioterapi  
  
Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M. Or  
NIDK. 0605059001

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa ta'alla kepada-Nya kita menyembah dan meminta ampun atas khilaf yang telah kita lakukan. Shalawat serta salam tercurah kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu alaihi wasallam semoga kelak kita dikumpulkan dalam barisan beliau, yaitu orang-orang yang mendapatkan syaafaat di yaumul akhir nanti sehingga penulis dapat menyelesaikan project akhir yang berjudul “ Latihan *Core Stability* untuk Mencegah Kelainan Postur Tubuh Pelajar pada Masa Pandemi COVID -19” diberi kelancaran.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sekaligus pembimbing penulis selama menyusun project akhir.
4. Ayah dan ibu yang selalu mensupport saya sepenuhnya
5. Teman-teman Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah membantu dan memotivasi saya dalam pengerjaan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa project akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, mengharapakan kritik dan saran dari kelancaran project akhir.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 04 Januari 2021

Penulis