

**SENAM *TAI CHI* UNTUK MENJAGA KEBUGARAN
KARDIOVASKULAR PADA LANSIA**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi Program
Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

CINTYA HASARI

E2017017

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2021

**SENAM *TAI CHI* UNTUK MENJAGA KEBUGARAN
KARDIOVASKULAR PADA LANSIA**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi Program
Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh

CINTYA HASARI

E2017017

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2021

ii

PRASYARAT GELAR

**SENAM *TAI CHI* UNTUK MENJAGA KEBUGARAN
KARDIOVASKULAR PADA LANSIA**

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

Oleh:

CINTYA HASARI

E2017017

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

2021

iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

SENAM *TAI CHI* UNTUK MENJAGA KEBUGARAN KARDIOVASKULAR PADA LANSIA

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan 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 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 ‘AisyiyahSurakarta.

Surakarta, 25 Desember 2021



Cintya Hasari

NIM E2017017

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : CintyaHasari

NIM :E2017017

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : “Senam *Tai Chi* untuk Menjaga Kebugaran Kardiovaskular pada Lansia”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mngalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal, 25 Desember 2020

Yang menyatakan



(Cintya Hasari)

NIM. E2017017

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul :

SENAM *TAI CHI* UNTUK MENJAGA KEBUGARAN KARDIOVASKULAR PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir program studi
DIV Fisioterapi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Februari 2021

Pembimbing



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

NIDN. 0627088801

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 06050590001

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

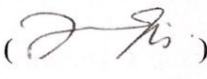
SENAM *TAI CHI* UNTUK MENJAGA KEBUGARAN KARDIOVASKUAR PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 20 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

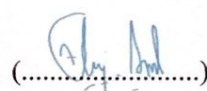
Surakarta, 09 Agustus 2021

Mengesahkan,

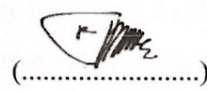
Penguji

1. Maskun Pudjianto, SMPh.,S.Pd., M.Kes ()

NIDK. 9906000450

2. Ari Sapti Mei Lani, SSt.FT.,M.Or ()

NIDN. 0605059001

3. Rini Widarti, SSt.FT.,M. Or ()

NIDN. 0627088801

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M. Kep.

NIDN. 0602058501

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Ari Septi Mei Lani, SSt.FT.,M.Or.

NIDN. 0605059001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, ilmu, pengetahuan, serta hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan dan suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul *Senam Tai Chi Untuk Menjaga Kebugaran Kardiovaskular Pada Lansia*. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi Fisioterapi di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Selama penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini terdapat banyak hambatan, namun bantuan saran serta dukungan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep,Ns.,M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'AisyiyahSurakarta.
3. Ari Septi Mei Leni, SSt.FT.,M.Or, selaku kepala jurusan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'AisyiyahSurakarta.
4. Rini Widarti, SSt.FT.,M.Or, selaku pembimbing penulis selama menyusun tugas terakhirnya saat berada di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tidak lupa juga saya selaku penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada beliau karena selama masa penyusunan tugas akhir beliau sangat-sangat membimbingpenulis.
5. Bapak/Ibu dosen dan staf di program studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'AisyiyahSurakarta.
6. Kepada orang tua, Ibu Sutimah dan alm. Bapak Dadi Sunardi selaku orangtua dari penulis yang menjadi motivasi dan membuat semangat untuk melanjutkan kuliah sampaiselesai.
7. Kepada keluarga dan kakakku tercinta Atrik Kusnandar dan Behni Koswoyo yang selalu memberi semangat dan mendukung saya dengan penuh cinta.
8. Kepada teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang selama 4 tahun ini sudah menjadi teman yang

baik. Semoga kita tetap menjalin tali silaturahmi dan saling berjuang untuk masa depan yang lebih baik dan semoga dimasa depan semuanya akan sukses.

9. Terimakasih juga kepada semua pihak yang telah membantu, memberi motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
10. *Last but not least, I want to thank me. I want to thank me for believing in me. I want to thank me for doing all this hard work. I want to thank me for having no daysoff.*

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis mengharap ridho-Nya, serta semoga amal yang telah diberikan oleh pihak yang membantu proses penulisan Tuga Akhir ini mendapat balasan dari Allah SWT, Amin Ya Robbal Alamin.

Penulis juga menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu yang dimiliki oleh penulis, namun penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Wassalumu'alaikum Wr. Wb.

Sragen, 25 Desember 2020

Penulis