

***PILATES EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN
FLEKSIBILITAS *TRUNK* PADA WANITA *POSTMENOPAUSE***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi DIV Fisioterapi**



**Oleh:
NINDYA RUFIN SHOLIHAH
E2017044**

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

***PILATES EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN
FLEKSIBILITAS TRUNK PADA WANITA *POSTMENOPAUSE***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi DIV Fisioterapi**



**Oleh:
NINDYA RUFIN SHOLIAH
E2017044**

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

***PILATES EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN
FLEKSIBILITAS TRUNK PADA WANITA *POSTMENOPAUSE***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi DIV Fisioterapi**

Oleh:
NINDYA RUFIN SHOLIHAH
E2017044

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

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* akhir dengan judul :

PILATES EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS TRUNK PADA WANITA POSTMENOPAUSE

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari *project* 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 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, 23 Maret 2021



Nindya Rufin Sholihah
NIM E2017044

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nindya Rufin Sholihah
NIM : E2017044
Jenis karya : Buku saku
Judul : *Pilates Exercise* untuk Meningkatkan Fleksibilitas
Trunk pada Wanita *Postmenopause*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*NonExclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan *project* 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 : 23 Maret 2021

Yang menyatakan



(Nindya Rufin Sholihah)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

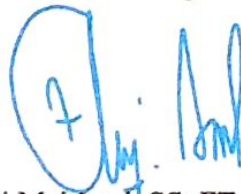
Project akhir dengan judul :

PILATES EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS TRUNK PADA WANITA POSTMENOPAUSE

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir Program Studi
DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Maret 2021

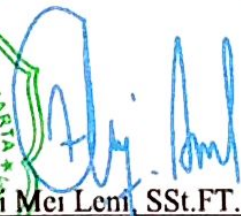
Pembimbing



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

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Project akhir dengan judul:

PILATES EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS *TRUNK* PADA WANITA *POSTMENOPAUSE


dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 15 April 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *project* akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.


Surakarta, 15 April 2021

Mengesahkan,

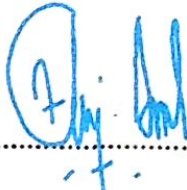
1. Maskun Pudjianto, S. MPh., S.Pd., M.Kes.
NIDK. 9906000450


(.....)

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


(.....)

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


(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M. Kep.
NIDN. 0602058501

Kaprodi DIV Fisioterapi

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan *project* akhir yang berjudul, “*Pilates Exercise* untuk Meningkatkan Fleksibilitas *Trunk* pada Wanita *Postmenopause*”. Selesaiannya *project* akhir ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih 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 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or., selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sekaligus Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan tugas akhir.
4. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, doa, dan motivasi kepada penulis.
6. Teman-teman mahasiswa fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017.
7. Mita, Yusrika, Dona, Dian, Yasmin, Laila, Kiki, dan Mas Ahmad yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun apabila terdapat kekeliruan dalam penulisan *project* akhir ini. Sekian dan terima kasih.

Surakarta, 23 Maret 2021

Penulis