

**SENAM ZUMBA UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN
OTOT PERUT PADA WANITA YANG PERNAH
MELAHIRKAN**

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



Oleh :

ROSALIA RIKA ALPHY ARIYANI

E2017051

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

**SENAM ZUMBA UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN
OTOT PERUT PADA WANITA YANG PERNAH
MELAHIRKAN**

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

Oleh :

ROSALIA RIKA ALPHY ARIYANI

E2017051

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

PRASYARAT GELAR
SENAM ZUMBA UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN
OTOT PERUT PADA WANITA YANG PERNAH
MELAHIRKAN

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

Oleh :

ROSALIA RIKA ALPHY ARIYANI

E2017051

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 :

SENAM ZUMBA UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PERUT PADA WANITA YANG PERNAH MELAHIRKAN

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 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 penulisan 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, 22 Januari 2020

A 10,000 Indonesian Rupiah stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'B92AJX077011878'. The signature is written in black ink over the stamp.

Rosalia Rika Alphy Ariyani

E2017051

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rosalia Rika Alphy Ariyani

NIM : E2017051

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : “Senam Zumba Untuk Peningkatan Kekuatan Otot Perut Pada Wanita Yang Pernah Melahirkan”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Eksklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah 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*), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal, 22 Januari 2021

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and blue 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'B92AJX077011878'.

(Rosalia Rika Alphy Ariyani)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul :

SENAM ZUMBA UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PERUT PADA WANITA YANG PERNAH MELAHIRKAN

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

Surakarta, 22 Januari 2021

Pembimbing



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes.

NIDK. 9906000450

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

SENAM ZUMBA UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PERUT PADA WANITA YANG PERNAH MELAHIRKAN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 25 Februari 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Februari 2021

Mengesahkan,

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

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

Asalammualaikum Wr.Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Selama menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

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.
4. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua orang tua saya Bapak Suparman dan Ibu Sri Mulyani yang selalu mendo'akan, memberi dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Teman-teman Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2017. Penulis menyadari bahwa dalam Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan.

Penulis menyadari penyusunan tugas akhir ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu penulis mengucapkan mohon maaf yang sebesar-besarnya. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat Fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Wasalammualaikum Wr.Wb

Surakarta, 22 Januari 2021

Penulis