

**PENGARUH *CORE EXERCISE* LANSIA DAN *MASSAGE*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT DAN PENURUNAN  
NYERI PADA *LOW BACK PAIN ISCHIALGIA* LANSIA**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**AJENG HARYANTI**

**E2018007**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

**PENGARUH *CORE EXERCISE* LANSIA DAN *MASSAGE*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT DAN PENURUNAN  
NYERI PADA *LOW BACK PAIN ISCHIALGIA* LANSIA**

**SKRIPSI**

Oleh

**AJENG HARYANTI**

**E2018007**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

**PENGARUH *CORE EXERCISE* LANSIA DAN *MASSAGE*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT DAN PENURUNAN  
NYERIPADA *LOW BACK PAIN ISCHIALGIA* LANSIA**

**SKRIPSI**

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

Oleh

**AJENG HARYANTI**

**E2018007**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul

### **PENGARUH *CORE EXERCISE* LANSIA DAN *MASSAGE* TERHADAP KEKUATAN OTOT DAN PENURUNAN NYERI PADA *LOW BACK PAIN ISCHIALGIA* LANSIA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 02 Januari 2022



Ajeng Haryanti

NIM E2018007

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ajeng Haryanti

NIM : E2018007

Jenis Karya : Skripsi

Judul Skripsi : Pengaruh *Core Exercise* Lansia dan *Massage* Terhadap Kekuatan Otot dan Penurunan Nyeri pada *Low Back Pain Ischialgia* Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat di dalamnya 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 : 02 Januari 2022

  
Yang menyatakan  
(Ajeng Haryanti)

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH *CORE EXERCISE* LANSIA DAN *MASSAGE* TERHADAP  
KEKUATAN OTOT DAN PENURUNAN NYERI PADA *LOW BACK*  
*PAIN ISCHIALGIA* LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juni 2022

**Pembimbing**

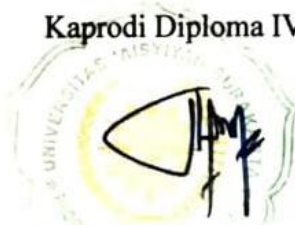


**(Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT.,M.Or)**

NIDN. 0605059001

**Mengetahui**

**Kaprodi Diploma IV Fisioterapi**



**(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis)**

NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI




Skripsi dengan judul :

**PENGARUH *CORE EXERCISE* LANSIA DAN *MASSAGE* TERHADAP  
KEKUATAN OTOT DAN PENURUNAN NYERI PADA *LOW BACK*  
*PAIN ISCHIALGIA* LANSIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 14 Juni 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat / sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.


Surakarta, 02 Juli 2022

Mengesahkan,

1. Dea Linia Romadhoni, S.Fis.,M.K.M (.....)  
NIDN.0607039301
2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes (.....)  
NIDK.9906000450
3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT.,M.Or (.....)  
NIDN.0605059001

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

  
(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis)

NIDN. 0615059502

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul, “Pengaruh *Core exercise* Lansia dan *Massage* terhadap Kekuatan Otot dan Penurunan Nyeri pada *Low Back Pain Ischialgia* Lansia” dengan lancar. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberi ilmu, saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.
5. Segenap dosen Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah yang telah memberikan ilmunya.
6. Keluarga tercinta, Bapak Agus Haryanto, Ibu Sukarti, Adik Septia dan Adik Sekar terima kasih untuk selalu memberikan doa, pengorbanan, dukungan, motivasi, dan semangat yang luar biasa.
7. Sahabatku tersayang Anggun, Aliza, dan Alfina. Kak Haris, Kak Nanto, Kak Bayu yang selalu membagi ilmu dan saling *support* tanpa lelah.
8. Teman-teman Fisioterapi angkatan 2018 untuk cerita dan pengalaman.
9. Terima kasih juga untuk seseorang yang selalu menemaniku, mendoakan dan memberi semangat dari jauh tanpa henti.
10. Kepada semua pihak yang membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Surakarta, 01 Februari 2022

Penulis