

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN
KARDIOVASKULAR LANSIA DALAM MASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

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



Oleh:
WAHYU GUSTI ADIKIRANA
E2018066

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

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN
KARDIOVASKULAR LANSIA DALAM MASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

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



Oleh:

WAHYU GUSTI ADIKIRANA

E2018066

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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul

PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN KARDIOVASKULAR LANSIA DALAM MASA PANDEMI COVID-19

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjasi Sarjana Terapan Fisioterapi 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 yang 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 plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Juli 2022

Penulis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Wahyu Gusti Adikirana

NIM : E2018066

Jenis Kelamin : Perempuan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Kardiovaskular Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*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 sebenar benarnya.

Surakarta, 22 Juli 2022

Penulis

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN KARDIOVASKULAR
LANSIA DALAM MASA PANDEMI COVID-19**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian skripsi program studi DIV Fisioterapi
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 14 Juni 2022

Pembimbing



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

NIDK. 9906000450

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN KARDIOVASKULAR LANSIA DALAM MASA PANDEMI COVID-19


Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana terapan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 17 Juni 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Mengesahkan,

Penguji

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

NIDN. 06270888801

(..........)

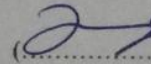
2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

NIDN 0607039301

(..........)

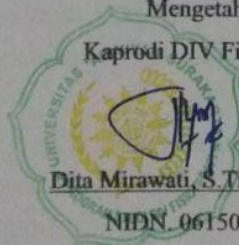
3. Maskun Pudjianto, M.Kes

NIDK. 9906000450

(..........)

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhannahu Wa Ta'alla yang telah memberi rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir yang berjudul **“Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Kardiovaskular Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19”**. Tugas Akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menempuh Ujian Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Dibalik segala usaha dan kerja keras, penulis banyak mendapatkan bimbingan, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik moral maupun mental, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis mengucapkan banyak 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 Dita Mirawati, S.Tr,Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Bapak Maskun Pudjianto, S. MPh., S. Pd.,M.Kes selaku dosen pembimbing jalannya penyusunan Tugas Akhir.
5. Kedua orang tua saya dan keluarga besar yang telah mensupport secara moral dan materi.
6. Teman teman DIV Fisioterapi dan juga sahabat sahabat saya yang memberi semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Surakarta, 20 Februari 2022

Penulis