

***CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KEKUATAN OTOT
RECTUS ABDOMINIS PADA LANSIA**

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



Oleh :

DYAN ARYA GADING PURNOMO SIDI

E2018022

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

**PERNYATAAN KEASLIAN
KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

***CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP KEKUATAN OTOT
RECTUS ABDOMINIS PADA LANSIA***

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas 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 komunikasi informasi dan edukasi 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, 8 Januari 2024

Yang Menyatakan

A 10,000 Indonesian postage stamp (METERAL TEMPEL) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAL TEMPEL', and 'PT 0141 X00027702'.

Dyan Arya Gading Purnomo Sidi

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dyan Arya Gading Purnomo Sidi
NIM : E2018002
Jenis Karya : Video
Judul : *Core Stability Exercise* Terhadap Kekuatan
Otot *Rectus Abdominis* Pada Lansia

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 didalamnya 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.

Surakarta, 8 Januari 2024

Yang Menyatakan



Dyan Arya Gading Purnomo Sidi

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

***CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT *RECTUS ABDOMINIS* PADA LANSIA**

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

Surakarta, 8 Januari 2024

Pembimbing



Maskun Pudiarto, S.MPh., SPd., M.Kes

NIDK.9906000450

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr., Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Proposal dengan judul :

CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP KEKUATAN OTOT RECTUS ABDOMINIS PADA LANSIA

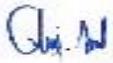
Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proposal ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 8 Januari 2024

Mengesahkan,

Penguji :

1. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FE., MOr
NIDN.0605059001
2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., MKM
NIDN.0607039301
3. Maskun Pudjiyanto, S.MPh., SPd., M.Kes
NIDK.9906000450

()

()

()



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Rasa syukur dan terimakasih penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir KIE yang berjudul “*Core Stability Exercise* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot *Rectus Abdominis* Pada Lansia”

Selama penulisan proposal ini penulis menyadari bahwa penulisan ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Didalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas Aisyiyah Surakarta
2. Sri Kustiyati, 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. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh.,S.Pd.,M.Kes selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta saran sehingga penulisan Proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua orangtua dan saudara saya yang selalu memberikan do'a serta dukungan juga semangat.
6. Circle bengng Pemuda Hijrah yang telah memberi semangat dalam mengerjakan Proposal tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa Proposal ini masih jauh dari kata sempurna. Karena kesempurnaan milik Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Wassal'amualaikum Wr. Wb

Surakarta, 7 Oktober 2022

Penulis

