

**PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KONDISI SARCOPENIA  
PADA LANSIA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada**

**Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Kesehatan**

**Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**BIELSA AGLAAZ-ZAHRA**

**202015010**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2024**

**PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KONDISI SARCOPENIA  
PADA LANSIA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada**

**Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Kesehatan**

**Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**BIELSA AGLAAZ-ZAHRA**

**202015010**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

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

### “PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KONDISI SARCOPENIA PADA LANSIA”

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan *project* 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, 14 Agustus 2024



Bielsa Agla Az-zahra

NIM 202015010

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Bielsa Agla Az-zahra

NIM : 202015010

Jenis Karya : *Booklet*

Judul : Pencegahan dan Penanganan Kondisi *Sarcopenia* Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas royalti Non-eksklusi (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi mengembangkan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan KIE yang selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 14 Agustus 2024

Yang menyatakan



Bielsa Agla Az-zahra

NIM 202015010

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

KIE dengan judul:

**“PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KONDISI SARCOPENIA  
PADA LANSIA”**

*Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian Project Akhir KIE*  
Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah  
Surakarta

Surakarta, 14 Agustus 2024

Mengetahui,  
Pembimbing

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

NIDN.0607039301

Mengetahui,  
Kaprosdi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN.0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

*Project* akhir dengan judul:

**“PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KONDISI *SARCOPENIA* PADA LANSIA”**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. KIE ini telah diajukan pada ujian seminar hasil pada tanggal Agustus 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Project* akhir KIE pada Program studi Sarjana Terapan Diploma DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus  
2024

Mengesahkan,

Penguji:

1. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M (.....)

NIDN. 0609029501

2. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis (.....)

NIDN.0616029401

3. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M (.....)

NIDN. 0607039301

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan KIE. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., 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 Dea Linia Romadhoni S.Fis., M.K.M selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kritik, saran, dan bimbingan untuk menyelesaikan KIE.
5. Pintu surgaku ummiku tercinta yaitu ibu Nilawati yang telah melahirkan, memberikan kasih sayang, cinta dan semangat, Terimakasih untuk do'a yang ummi panjatkan selama ini sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
6. Abi tersayang yaitu bapak Agus Ponco Susilo yang selalu memberikan semangat, dukungan dan do'a hingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
7. Adik – adikku tercinta Rifangga, Ghibran, Zea yang selalu menjadi penyemangat bagi penulis. Dan tidak lupa Mbah uti Partinah yang tidak pernah lupa memberi semangat dan do'a sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
8. Eko Pramudya Ramadhani, S.TP yang selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka, yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, dan selalu memberikan bantuan, dukungan dan motivasi kepada penulis hingga saat ini.

Penulis menyadari bahwa dalam KIE ini jauh dari kata kesempurnaan. Semoga berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan KIE ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.