

**PENERAPAN CORRECTIVE EXERCISE UNTUK PERBAIKAN POSTUR  
PADA LANSIA DENGAN POSTUR TUBUH KIFOSIS**

**KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
Pada Program Studi DIV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**  
**AN NISAA ALIFIA MAGHFIRAH**  
**202115006**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

**PENERAPAN CORRECTIVE EXERCISE UNTUK PERBAIKAN POSTUR  
PADA LANSIA DENGAN POSTUR TUBUH KIFOSIS**

**KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
Pada Program Studi DIV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**  
**AN NISAA ALIFIA MAGHFIRAH**  
**202115006**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KIE**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul:

### **PENERAPAN CORRECTIVE EXERCISE UNTUK PERBAIKAN POSTUR PADA LANSIA DENGAN POSTUR TUBUH KIFOSIS**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitah 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau dipublikasi dari Karya Tulis Ilmiah (KIE) yang sudah dipublikasi dan atau dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KIE ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap suatu karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2025



An Nisaa Alifia Maghfirah

NIM 202115006

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

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

Nama : An Nisaa Alifia Maghfirah  
Nim : 202115006  
Jenis Karya : *Booklet*  
Skripsi Judul : Penerapan *Corrective Exercise* untuk Perbaikan Postur pada Lansia dengan Postur Tubuh Kifosis

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 yang ada 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: 29 Agustus 2025

Yang menyatakan

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

### **PENERAPAN *CORRECTIVE EXERCISE* UNTUK PERBAIKAN POSTUR PADA LANSIA DENGAN POSTUR TUBUH KIFOSIS**

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

Surakarta, 29 Agustus 2025

Pembimbing



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

NIDN. 0615059502

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

### PENERAPAN CORRECTIVE EXERCISE UNTUK PERBAIKAN POSTUR PADA LANSIA DENGAN POSTUR TUBUH KIFOSIS

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tugas akhir pada tanggal 25 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Agustus 2025

Mengesahkan,

1. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0616029401

(.....)  


2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis, M.K.M.

NIDN. 0609029501

(.....)  


3. Dita Mirawati, S.tr, F.tr., M.Fis.

NIDN. 0615059502

(.....)  




## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul, "Penerapan *Corrective Exercise* untuk Perbaikan Postur pada Lansia dengan Postur Tubuh Kifosis" dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih 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 Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.
5. Segenap dosen Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah yang telah memberikan ilmunya.
6. Keluarga tercinta, Bapak, Ibu, dan saudara-saudara, yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan kasih sayang yang tak terhingga selama saya menempuh pendidikan ini.
7. Teman-teman, Andini, Putri Ulfah, Agesti, Arvita, Ajeng, Bunga, Ana, Dina, Gabriel, Liyan, Lisa, Syifa, dan Hasna, yang telah menjadi partner dalam menjalani pendidikan ini.
8. Teman semasa sekolah, Paulina, Tasya, Naila, Sakha, Sonia, dan Sania, yang tidak hanya hadir sebagai sahabat, tetapi juga sebagai keluarga kedua. Terima kasih atas canda tawa, dukungan, doa, serta semangat yang selalu diberikan, baik di masa sekolah maupun setelahnya. Semoga pertemanan ini akan selalu ada hingga nanti.

9. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih kepada EXO, SEVENTEEN, Sejong Crew, serta Naila Azaria Surya, yang secara langsung maupun tidak langsung telah menjadi sumber hiburan, semangat, dan penghibur hati di selama proses penyusunan tugas akhir ini.
10. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I recieve. I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Akhir kata, semoga laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis.

Surakarta, 29 Agustus 2025

Penulis