

PENERAPAN KOMBINASI *SIT-UP EXERCISE* DAN *BICYCLE CRUNCH EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN LINGKAR PERUT PENDERITA OBESITAS REMAJA

“Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
‘Aisyiyah Surakarta’”



Oleh :

DELA FAJAR SHOLIKHAH

202115014

**PRODI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

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

PENERAPAN KOMBINASI *SIT-UP EXERCISE* DAN *BICYCLE CRUNCH EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN LINKAR PERUT PADA PENDERITA OBESITAS REMAJA

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 tugas 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 mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Mei 2025

Yang Menyatakan,


Deja Fajar Shonkhah

NIM 202115014

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dela Fajar Sholikhah

Nim : 202115014

Jenis karya : *Booklet*

Judul : Penerapan Kombinasi *Sit-Up Exercise* dan *Bicycle Crunch Exercise* untuk Menurunkan Lingkar Perut Pada Penderita Obesitas Remaja

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royalti Noneksklusif (*non exclusive royalty- free right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang sudah ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), 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 15 Mei 2025

Yang Menyatakan,


Dela Fajar Sholikhah

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN KOMBINASI *SIT-UP EXERCISE* DAN *BICYCLE CRUNCH EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN LINGKAR PERUT PADA PENDERITA OBESITAS REMAJA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar komunikasi informasi dan edukasi Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Mei 2025

Pembimbing



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

NIDN. 0615059502

Mengetahui Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN KOMBINASI *SIT-UP EXERCISE* DAN *BICYCLE CRUNCH EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN LINGKAR PERUT PADA PENDERITA OBESITAS REMAJA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 22 Mei 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Agustus 2025

Mengesahkan,

Penguji

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

NIDN. 0609029501

(.....)

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

NIDN. 0616029401

(.....)

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

NIDN. 0615059502

(.....)

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah dianugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul **“Penerapan Kombinasi *Sit-Up Exercise* dan *Bicycle Crunch Exercise* untuk Menurunkan Lingkar Perut Penderita Obesitas Remaja”** untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Oleh karena itu, dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M. Fis, selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi.
3. Almh. Ibu Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M, selaku dosen pembimbing tugas akhir.
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M. Fis, selaku dosen pembimbing tugas akhir.
5. Segenap dosen pengajar di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang telah membantu penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Cintaku Mami dan Ayah terima kasih sebesar besarnya atas segala dukungan, bantuan, doa, dan perhatian yang tiada henti. Terima kasih selalu menunggu kepulanganku, maaf jika membuat mami dan ayah khawatir.
7. Kakakku tercinta dan keluarga besar.
8. Kepada Adhel, Brili, Amel, Ferina, Agres, Isna, Eva, dan Trah Opet yang telah banyak membantu dan kebersamai proses penulis dari awal hingga akhir. Terima kasih atas segala bantuan, waktu, *support* serta kebaikan dan ketulusan yang diberikan kepada penulis selama ini.

9. Kepada Gengster, Konco dan Yayuk yang memberi semangat, waktu, motivasi, dan dukungan yang besar untuk penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Seluruh teman-teman Fisioterapi Angkatan 2021 yang telah banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama kuliah.
11. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis, namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan dan doa baik yang diberikan kepada penulis.
12. Kepada diri saya sendiri, Delafs atas segala kerja keras dan semangat untuk terus mengerjakan tugas akhir hingga akhir.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan tugas akhir. Penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis yang dapat memberikan manfaat bagi fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 15 Mei 2025

penulis