

PEMBERIAN *CHAIR BASED EXERCISE* KOMBINASI *WARM WATER FOOTBATH* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Komunikasi Informasi dan Edukasi

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



Oleh :

FINA AULIA SYIFFA DWIAGUSTIN

202115022

PROGRAM STUDI DIPLOMA VI FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2025

PEMBERIAN *CHAIR BASED EXERCISE* KOMBINASI *WARM WATER FOOTBATH* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program
Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Univesitas ‘Aisyiyah
Surakarta**

Oleh :

FINA AULIA SYIFFA DWIAGUSTIN

202115022

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

202

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa project tugas akhir saya dengan judul : **PEMBERIAN *CHAIR BASED EXERCISE* KOMBINASI *WARM WATER FOOTBATH* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA** Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau project tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanan di lingkungan Universitas'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Intansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan project tugasakhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di Universitas'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Agustus 2025



FINA AULIA SYIFFA DWIAGUSTIN

NIM. 202115022

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Fina Aulia Syiffa Dwiagustin

NIM : 202115022

Jenis Karya : Booklet

Judul : Pemberian Chair Based Exercise Kombinasi Warm Water Footbath Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*NonEklusif-Royalti-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*), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 20 Agustus 2025



FINA AULIA SYIFFA DWIAGUSTIN

NIM. 202115022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul:

PEMBERIAN *CHAIR BASED EXERCISE* KOMBINASI *WARM WATER FOOTBATH* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian tugas akhir Program Studi Diploma IV
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 13 Mei 2025

Mengetahui,

Pembimbing



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

NIDN.0616029401

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059602

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

PEMBERIAN *CHAIR BASED EXERCISE* KOMBINASI *WARM WATER FOOTBATH* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* Akhir ini telah diujikan pada Sidang Project Akhir pada tanggal 15 Mei 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Project 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. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0615059502

3. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0616029401

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

Mengetahui,

Ketua prodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

Kata Pengantar

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah di anugrahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan dari Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Tugas akhir ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi, bantuan oleh semua pihak. Oleh karena itu dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M. Keb selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.FTr., M. Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberikan sumbangan saran maupun arahan yang berguna dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Kepada kedua orang tua saya, bapak Joko dan Ibu Ani yang selalu mengusahakan dalam bentuk doa, bantuan serta dukungan yang terus menerus tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.
6. Kepada Mas Kevin, Mba Rizka, Sheena. Serta keluarga besar Mbah Moertiyo dan Mbah Sudiro, yang selalu memberikan doa dan dukungannya.
7. Kepada Farhan dan para sahabat yang selalu memberikan bantuan dan dukungannya selama penulis mengerjakan tugas akhir.
8. Teman-teman program studi DIV Fisioterapi angkatan 2021 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
9. Terimakasih kepada diri saya sendiri, yang telah berusaha dan mau menyelesaikan program studi yang tidak ada dalam planning tujuan ketika

menentukan jurusan kuliah dan terimakasih sudah mampu masuk di zona yang tidak pernah ada dibagian planning, hingga akhirnya penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaa, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah Subhanahu wa Ta'ala. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, Mei 2025

Penulis