

**PENERAPAN KOMBINASI *CLOSE KINETIC CHAIN* DAN
THERABAND EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT PADA LANSIA DENGAN
*OSTEOARTHRITIS KNEE***

Komunikasi, Edukasi, Dan Informasi

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

NURLISA PRASASTI

202115029

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2025

**PENERAPAN KOMBINASI *CLOSE KINETIC CHAIN* DAN
THERABAND EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT PADA LANSIA DENGAN
*OSTEOARTHRITIS KNEE***

Komunikasi, Edukasi, Dan Informasi

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

NURLISA PRASASTI

202115029

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

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

PENERAPAN KOMBINASI *CLOSE KINETIC CHAIN* DAN *THERABAND EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA LANSIA DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE*

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 dikemudian 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, 21 April 2025

Yang menyatakan



Nurlisa Prasasti

NIM 202115029

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nurlisa Prasasti

Nim : 202115029

Jenis Karya : Video

Judul : Penerapan Kombinasi *Close Kinetic Chain* Dan *Theraband Exercise* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Lansia Dengan *Osteoarthritis Knee*

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 ada di dalamnya 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.

Surakarta, 21 April 2025

Yang menyatakan



Nurlisa Prasasti

NIM 202115029

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan Judul:

**PENERAPAN KOMBINASI *CLOSE KINETIC CHAIN* DAN
THERABAND EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN
OTOT PADA LANSIA DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE***

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

Surakarta, 21 April 2025

Pembimbing



Alinda Nur Ramdhani, S.Fis., M.K.M

NIDN. 0609029501

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan Judul:

PENERAPAN KOMBINASI *CLOSE KINETIC CHAIN* DAN *THERABAND EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA LANSIA DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE*

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian komunikasi informasi dan edukasi pada tanggal 14 Mei dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai komunikasi informasi dan edukasi pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Agustus 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Dita Mirawati, S. Tr.Ftr., M.Fis (.....)
NIDN. 0615059502
2. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S. Tr.Ftr., M.Fis (.....)
NIDN. 0616029401
3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M (.....)
NIDN. 0609029501

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Project Akhir. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M. Keb selaku Dekan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.tr, FTr., M. Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Alinda Nur Ramadhani, S. Fis., M.K.M selaku pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kepada kedua Orang Tua saya tercinta Bapak Samsudin Ahmad dan Ibu Nurmi, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya. Terima kasih atas segalanya, terima kasih untuk doa, dukungan, dan cinta yang tiada henti-hentinya kalian berikan kepada penulis, terima kasih karena selalu mengusahakan anak pertamanya ini untuk menempuh Pendidikan setinggi-tingginya meskipun bapak dan ibu tidak sempat merasakan bangku Pendidikan. Serta kepada keluarga besar, terimakasih atas do'a dan dukungannya yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Serta teman-teman saya Nihlatul Fauziah, Dina, Ana, Gabriella, Ulfah, Bunga, Denta, Hasna dan Fina.
7. Dan terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih Nurlisa Prasasti sudah menepikan ego dan memilih untuk bangkit dan menyelesaikan semua ini. Terima kasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah. Kamu kuat, kamu hebat, Nurlisa Prasasti.