

PENERAPAN *ACTIVE EXERCISE* DAN *FUNGSIONAL EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *FLEKSIBILITAS* PADA LANJUT USIA

Komunikasi, Edukasi, Dan Informasi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh:

SITI NURIANA
202115034

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PENERAPAN *ACTIVE EXERCISE* DAN *FUNGSIONAL EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *FLEKSIBILITAS* PADA LANJUT USIA

Komunikasi, Edukasi, dan Informasi



Oleh:

SITI NURIANA
202115034

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFRMASO DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informatika dan edukasi yang berjudul:

“PENERAPAN *ACTIVE EXERCISE* DAN *FUNGSIONAL EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *FLEKSIBILITAS* PADA LANJUT USIA”

Yang dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk melengkapi gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atu Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulis tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 April 2025

Yang Menyatakan



Siti Nuriana

NIM 202115034

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Siti Nuriana

NIM : 202115034

Jenis Karya : Video

Judul : Penerapan *Active Exercise* Dan *Fungsional Exercise* Untuk meningkatkan *Fleksibilitas* Pada Lanjut Usia

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksekutif (*Non Excutive Royalty-free Rights*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Karya Ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembakang ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pengalihan data (*data base*) , merawat dan memelihara 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 : 13 April 2025



Siti Nuriana

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul:

PENERAPAN *ACTIVE EXERCISE* DAN *FUNGSIONAL EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS PADA LANJUT USIA

Dinyatakan telah di setujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir Proposal Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 April 2025

Pembimbing



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

NDN. 0616029401

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project akhir dengan judul:

PENERAPAN *ACTIVE EXERCISE* DAN *FUNGSIONAL EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS PADA LANJUT USIA

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* akhir ini telah diujikan pada ujian tanggal 13 Mei 2025 dan dinyatakan syarat/sah sebagai *project* akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 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
NDN. 0616029401

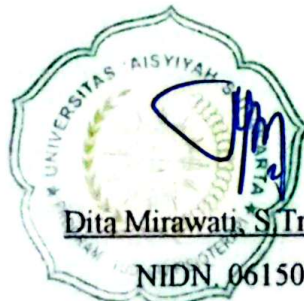
(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Aallah Subhanahu Wa ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *project* akhir yang berjudul "Penerapan *Active Exersice* Dan *Fungsional Exercise* Untuk Meningkatkan *Fleksibilitas* Pada Lanjut Usia". *Project* akhir ini dibuat untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* akhir ini tidak terlepas dari dukungan, kerendahaan hati, dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak-pihak yang telah memberikan semangat dalam menyusun *project* akhir ini sehingga selesai, terutama kepada yang saya hormati:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.kep..Ns., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyanti, SST., M.Keb selaku Dekan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S., FTr., M. Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah M, S.Tr. Ftr., M.Fis selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan penulis sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Terima kasih kepada orang tua saya, Ibunda Inah Sartinah dan Ayahanda M. Nur Aen yang telah mengusahakan dan terus memberikan doa, dukungan, dan motivasi untuk tetap mengerjakan tugas akhir ini.
6. Dan terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah terus bersabar menyelesaikan Tugas Akhir ini, dan teman – teman saya bunga, dina, nurlisa, ulfah, an – nisa, syiffa, pak juul dan manda.

Surakarta, 13 April 2025



penulis