

**PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS RW VII
KELURAHAN JAGALAN**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi Stikes 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

SEPTYANI WIDYA PUTRI
E2015028

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

**PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS RW VII
KELURAHAN JAGALAN**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi Stikes 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

SEPTYANI WIDYA PUTRI
E2015028

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS RW VII KELURAHAN JAGALAN

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Februari 2019



Septyani Widya Putri
NIM E2015028

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Septyani Widya Putri

NIM : E2015028

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES '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 : 14 Februari 2019

Yang Menyatakan



(Septyani Widya Putri)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
NGUDI WARAS RW VII KELURAHAN JAGALAN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang skripsi Program Studi
DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Maret 2019

Pembimbing I



Winarni, S.SiT., MPH
NIDN. 0622087101

Pembimbing II



Ari Sapti Mei Leni, SSi.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

Mengetahui
Kaprosdi DIV Fisioterapi


Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes
NIDK. 9906000450

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS RW VII KELURAHAN JAGALAN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan
Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
Skripsi ini telah diujikan pada ujian sidang skripsi pada tanggal 19 maret 2019
dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 maret 2019

Mengesahkan,

Penguji 1. Indarwati, SKM., M.Kes
NIDN. 621076904

(.....)

2. Winarni, S.SiT., MPH
NIDN. 0622087101

(.....)

3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

(.....)

Mengetahui
Kaprosdi DIV Fisioterapi



Masnun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes
NIDK. 9906000450

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya kita menyembah dan meminta ampun atas khilaf yang telah kita lakukan. Shalawat serta salam tercurah kepada Rasulullah Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wassalam semoga kelak kita dikumpulkan dalam barisan beliau, yaitu orang-orang yang mendapat syafaat. Rasa syukur dan terima kasih penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan"

Selama penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
2. MaskunPudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes, selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
3. Winarni, S.SiT., MPH selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan dan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen Sekolah Tinggi Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
6. Ketua serta pengurus Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan.
7. Responden yang telah bersedia diteliti di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan.

8. Kedua orang tua tercinta, Ibu Warsiti dan Ayah Sunarno yang telah mendo'akan, memberi semangat dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik .
9. Saudara kandung saya Meilan Ardita Cahyani dan teman dekat saya Eko Suyono yang telah banyak memberi do'a dan semangatnya.
10. Semua keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan do'a.
11. Teman-teman Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2015-2016 yang banyak membantu dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat terbaik saya, terutama Sureny Fitriyah yang telah memberi banyak semangat dalam mengerjakan skripsi.
13. Semua pihak yang telah membantu penulisan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan milik Allah Subhanahu Wa Ta' alaa. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju kesempurnaannya skripsi ini senantiasa penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta , 14 Februari 2018

Penulis