

**SENAM BUGAR UNTUK MENJAGA
KUALITAS HIDUP LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

Arlita Agustin Endah Prastiwi

E2016008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

SENAM BUGAR UNTUK MENJAGA KUALITAS HIDUP LANSIA

yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi saya bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus bersedia menerima saksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Agustus 2020

Arlita Agustin Endah. P

NIM. E2016008

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Arlita Agustin Endah Prastiwi

Nim : E2016008

Jenis Karya : *Booklet*

Judul : “Senam Bugar untuk Menjaga Kualitas Hidup Lansia”.

Dengan ini Menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Eklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya 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 sebagi penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Sragen, 13 Agustus 2020

Yang menyatakan

(Arlita Agustin Endah. P)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

SENAM BUGAR UNTUK MENJAGA

KUALITAS HIDUP LANSIA

Dinyatakan telah di setujui untuk diajukan pada ujian Sidang Skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2020

PembimbingI



Rini Widarti, SSt.FT.,M.Or

NIDN.0627088801

PembimbingII



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

NIDN. 0609029501

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.Ft.,M.Or

NIDN 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

SENAM BUGAR UNTUK MENJAGA KUALITAS HIDUP LANSIA

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi dinyatakan memenuhi syarat atau sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Agustus 2020

Mengesahkan,

Penguji 1. Maskun Pudjianto, S.MPH., S.Pd., M.Kes ()

NIDK.99060004450

Penguji 2. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or ()

NIDN.0627088801

Penguji 3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M ()

NIDN.0609029501

Mengetah

ui Kaprodi DIV

Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Kepada yang saya hormati:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan dan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis, M.K.M selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua orang tua tercinta yang telah mendo'akan, memberi semangat dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Teman-teman Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016-2017 yang banyak membantu dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Surakarta,

Penulis