

**SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM YOGA
UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA**

SKRIPSI

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



Oleh :

**KINGKIN CANDRA NAWA HESTI
E2016024**

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

**SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM YOGA
UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA**

SKRIPSI

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

Oleh :

**KINGKIN CANDRA NAWA HESTI
E2016024**

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

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM YOGA UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan 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 Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari diketahui penulis Tugas akhir merupakan hasil dari plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2020



Kingkin Candra Nawa Hesti
NIM E2016024

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Kingkin Candra Nawa Hesti
NIM : E2016024
Jenis Karya : *Booklet*
Judul : “Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam Yoga untuk Mengatasi *Insomnia* pada Lansia”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Eksklusif 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 sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Klaten

Pada tanggal 7 Juli 2020

Yang menyatakan



(Kingkin Candra Nawa Hesti)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM YOGA UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang Skripsi Program
Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Juni 2020

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0607039301

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM YOGA UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi DIV Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Maskun Pudjianto, SMPh., S.Pd., M.Kes
NIDK. 99060004450
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001
3. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0607039301

(.....*Maskun Pudjianto*.....)

(.....*Ari Sapti Mei Leni*.....)

(.....*Dea Linia Romadhoni*.....)

Mengetahui

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. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.,FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan juga selaku pembimbing 1
3. Ibu Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Kedua orang tua saya Bapak Wiyono dan Ibu Eni yang selalu mendo'akan, memberi dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
5. Teman-teman Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 dan teman terbaik saya keluarga abah lala (Maudy, Dwi, Nabila, Tesya, Yeny, dan Lusi).

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 20 Juni 2020

Penulis