

***CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK  
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA  
DI MASA PANDEMI DENGAN MEDIA *BOOKLET***

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



**Oleh :**

**NAMIRA ANINDHITA SAFWAH SALIM**

**E2017043**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

***CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK  
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA  
DI MASA PANDEMI DENGAN MEDIA *BOOKLET***

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



**Oleh :**

**NAMIRA ANINDHITA SAFWAH SALIM**

**E2017043**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

***CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK  
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA  
DI MASA PANDEMI DENGAN MEDIA *BOOKLET***



Oleh :

**NAMIRA ANINDHITA SAFWAH SALIM**

**E2017043**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul:

### ***CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI MASA PANDEMI DENGAN MEDIA BOOKLET**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV 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 mendapatkan gelar Sarjana Terapan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Tugas Akhir ini hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 September 2021



Namira Anindhita Safwah Salim  
E2017043

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Namira Anindhita Safwah Salim

NIM : E2017043

Jenis Karya : *Booklet*

Judul : “*Chair Based Exercise* Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia Di Masa Pandemi”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksekusif (*Non-Eksekusif Royalti- 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 (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 3 September 2021



(Namira Anindhita Safwah Salim)

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Project Akhir dengan judul :

**CHAIR BASED EXERCISE UNTUK  
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA  
DI MASA PANDEMI DENGAN MEDIA BOOKLET**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang tugas akhir Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Maret 2021

**Pembimbing**



Maskun Pudjiyanto, S.MPh., S.Pd., M.Kes

NIDK. 9906000450

**Kaprodi DIV Fisioterapi**



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

NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul:

### ***CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI MASA PANDEMI DENGAN MEDIA BOOKLET**

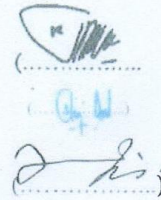
Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 25 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 September 2021.

Mengesahkan

Penguji

1. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001
3. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M. Kep  
NIDN. 0602058501

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

## KATA PENGANTAR

### **Assalamu'alaikum Wr.Wb.**

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah dilimpahkan rahmat dan karunia Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada program Studi D4 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Ari Sapti Mei Lani, SSt.FT., M.or selaku Ketua Program Studi D4 Fisioterapi.
3. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Bapak / ibu Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Karyawan beserta jajaran Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir.
6. Bapak Salim dan Ibu Karniati selaku orang tua saya, kedua adik saya, dan teman-teman terdekat saya yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan tugas akhir ini.
7. Teman-teman sepembimbing Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes yang saling memberi semangat dan motivasi.



8. Teman-teman seperjuangan universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa tugas ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT , oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 3 September 2021



Namira Anindhita Safwah Salim

E2017043