

**PENTINGNYA LATIHAN PEREGANGAN PEKERJA
KANTOR LANSIA UNTUK MENGURANGI *SPASME* DAN
NYERI OTOT SELAMA BEKERJA**

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



OLEH :

YULI SETYANINGSIH

NIM E2017059

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

**PENTINGNYA LATIHAN PEREGANGAN PEKERJA
KANTOR LANSIA UNTUK MENGURANGI *SPASME*
DAN NYERI OTOT SELAMA BEKERJA**

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

OLEH :

YULI SETYANINGSIH

NIM E2017059

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

PERSYARATAN GELAR

**PENTINGNYA LATIHAN PEREGANGAN PEKERJA
KANTOR LANSIA UNTUK MENGURANGI *SPASME*
DAN NYERI OTOT SELAMA BEKERJA**

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

OLEH :

**YULI SETYANINGSIH
E2017059**

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

2021

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya tugas akhir yang saya buat berjudul :

PENTINGNYA LATIHAN PEREGANGAN PEKERJA KANTOR LANSIA UNTUK MENGURANGI *SPASME* DAN NYERI OTOT SELAMA BEKERJA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai syarat meenjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang penulis ketahui sejauh dari akhir penulis bukan merupakan tiruan atau duplikasi dan tiruan yang sudah pernah dipakai seseorang untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi lain manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan atas kesalahan saya yang saya perbuat dan menerima sanksi berdasarkan aturan yang berada ditata tertib Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 06 Maret 2021



Yuli Setyaningsih

NIM E2017059

**PERSETUJUAN PEMBIMBING FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

Tugas Akhir yang berjudul :

**PENTINGNYA LATIHAN PEREGANGAN PEKERJA KANTOR LANSIA
UNTUK MENGURANGI SPASME DAN NYERI OTOT SELAMA
BEKERJA**

Telah dinyatakan dan dipersetujui untuk diujikan pada Tugas Akhir Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,

Pembimbing



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0627088801

Mengetahui

Kaprodi D1V Fisioterapi



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

NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir yang Berjudul :

PENTINGNYA LATIHAN PEREGANGAN PEKERJA KANTOR LANSIA UNTUK MENGURANGI SPASME DAN NYERI OTOT SELAMA BEKERJA

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma 1V Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini telah diajukan sidang pada tanggal 6 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Tugas Akhir pada Program Studi Diploma 1V Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 05 Agustus 2021

Mengesahkan,

Penguji 1 Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M.Or.
NIDN. 0605059001

Penguji 2 Maskun Pudjianto, S.MPh, S.Pd., M.Kes.
NIK. 140.11.16

Pembimbing 1 Rini Widarti, SSt. FT., M.Or.
NIDN. 0627088801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Kaprodi DIV Fisioterapi

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



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



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Pentingnya Latihan Peregangan Untuk Pekerja Kantor Lansia Untuk Mengurangi Spasme Dan Nyeri Otot Selama Bekerja“. Salawat serta salam semoga Allah tetap limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, atas segala perjuangan dan kesabarannya untuk umat manusia dari jalan kegelapan menuju jalan yang terang benderang.

Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari akan hal penyusunan tugas akhir ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena ini kesempatan penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

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 Prodi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Rini Widarti, SSt. FT., M.Or. Selaku Wakil Kaprodi dan Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan penyemangat saya yang berarti dengan segenap kesabarannya, sehingga tugas akhir ini dapat di selesaikan dengan baik.
4. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes. Selaku Dosen Khusus Fisioterapi terbaik di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Segenap Dosen Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmunya kepada saya.
6. Kedua orang tua tercinta Ayah Sumidi dan Ibunda Sri Wahyuningsih dan atas dukungan, doa, semangat kasih dan sayang, serta menjadi sumber inspirasi bagi saya untuk meneruskan perjuangan ini agar mencapai titik yang terbaik untuk anaknya .

7. Kakak saya Asep Mugi Hartanto istrinya Puput Setya dan adik ponakan saya Lean, Rehan dan Kakak kedua saya Ruli Setyowati serta suaminya Kristiono Putro dan anaknya Iyas Al-muzani yang memberikan kasih sayang serta dukungan dan semangat kepada saya .
8. Segenap mahasiswa program studi DIV Fisioterapi yang mendampingi suka duka sebagai mahasiswa di Universitas Aisyiyah Surakarta. Yang telah bersama-sama berjuang mulai awal kuliah hingga akhir kuliah serta menjadi lembaran kisah dalam perjalanan hidup saya yang tak akan pernah terlupakan.

Penulis menyadari penyusun tugas akhir ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu penulis mengucapkan mohon maaf yang sebesar-besarnya. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan dan perbaikan tugas akhir ini sehingga dapat memberikan manfaat bagi pendidikan Fisioterapi, serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Penulis mengucapkan terimakasih sekali lagi untuk semua pihak yang sudah membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Surakarta, 06 Maret 2021



Yuli Setyaningsih
NIM E2017059