

**PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP  
KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* DAN KESEIMBANGAN  
PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :  
Luthfi Choirunnisa  
E2018035**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2022**

**PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP  
KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* DAN KESEIMBANGAN  
PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :  
Luthfi Choirunnisa  
E2018035**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2022**

**PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP  
KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* DAN KESEIMBANGAN  
PADA LANSIA**

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

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

### **PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* DAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA**

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

Surakarta, 27 Mei 2022



Luthfi Choirunnisa

E2018035

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Luthfi Choirunnisa

Nim : E2018035

Jenis karya : Skripsi

Judul : PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP  
KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* DAN KESEIMBANGAN  
PADA LANSIA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi mengembangkan ilmu pengetahuan, universitas ‘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.

Surakarta, 27 Mei 2022

Yang menyatakan



Luthfi Choirunnisa

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* DAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Skripsi Program  
Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Juni 2022

Pembimbing



Maskun Pudjianto, S.MPh.,SPd.,M.Kes

NIDK.9906000450

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr .FTr., M.Fis

NIDN.0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* DAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah di ujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 15 Juni 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Juni 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Dea Linia Romadhoni, S.Fis.,M.K.M.

NIDN.0607039301

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

NIDN.0605059001

3. Maskun Pudjianto, S.MPh.,SPd.,M.Kes

NIDK.9906000450

(.....  
.....)

(.....  
.....)

(.....  
.....)

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr .FTr., M.Fis

NIDN.0615059502

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat,taufik,hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Kekuatan Otot *Quadriceps* dan Keseimbangan Pada Lansia”.

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

1. Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan-Nya dan segala nikmat yang telah dikaruniakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep,Ns,M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Sri Kustiyati, M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr .FTr., M.Fis., selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi.
5. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh.,SPd.,M.kes., selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan serta saran selama proses penyusunan skripsi.
6. Kedua orangtua saya dan adek kandung saya yang selalu memberikan doa dan dukungan secara moral dan materi.
7. Teman-teman Fisioterapi yang telah memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 19 Februari 2022

Penulis



