

**PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING* UNTUK MENCEGAH
SARCOPENIA PADA LANSIA**

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



Oleh:

ALIFVIA ZALSABILA SUCI
E2019003

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

2023

**PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING* UNTUK MENCEGAH
SARCOPENIA PADA LANSIA**

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



Oleh:

ALIFVIA ZALSABILA SUCI
E2019003

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul:

PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING* UNTUK MENCEGAH *SARCOPENIA* PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari *project* akhir yang sudah dipublikasikan 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 komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Maret 2023

Yang Menyatakan



Alifvia Zalsabila Suci
NIM E2019003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Alifvia Zalsabila Suci
NIM : E2019003
Jenis Karya : Buku Saku
Judul : Penerapan *Resistance Training* untuk Mencegah *Sarcopenia* pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty- 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*), merawat dan mempublikasikan *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian penyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta

Pada tanggal : 17 Maret 2023

Yang menyatakan



Alifvia Zalsabila Suci

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project akhir dengan judul:

PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING* UNTUK MENCEGAI *SARCOPENIA* PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang *Project* Akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Maret 2023

Pembimbing



Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0609029501

Mengetahui,
Kaprosdi DIV Fisioterapi



Dita Rizkiwati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING* UNTUK MENCEGAH *SARCOPENIA* PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project Akhir* ini telah diujikan pada sidang *Project Akhir* pada tanggal 16 Maret 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Project Akhir* pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 06 Juni 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M. Or ()
NIDN. 0605059001
2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M ()
NIDN. 0607039301
3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M ()
NIDN. 0609029501

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project* Akhir yang berjudul “Penerapan *Resistance Training* untuk Mencegah *Sarcopenia* pada Lansia“ dengan baik dan lancar. *Project* Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M. Keb selaku Dekan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr, FTr., M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M sebagai pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Diri saya sendiri, terimakasih telah sabar dan terus berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin.
6. Orang Tua tercinta yang telah mendoakan, mengusahakan dan memberikan semangat, dukungan, dan motivasi tiada henti.
7. Sahabat saya “Mahasiswa Rajin Aamiin” (Royitung, Menus, Litsun) terimakasih atas dukungan yang tak terhingga.
8. Teman-teman DIV Fisioterapi angkatan 2019.

Surakarta, 06 Februari 2023

Penulis