

**PENGARUH SENAM *AEROBIC EXERCISE LOW IMPACT*  
TERHADAP *FUNCTIONAL MOVEMENT* PADA LANSIA  
DI POSYANDU LANSIA NGUNDI RAHARJO BOYOLALI**

**SKRIPSI**

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



**ASSA FAMILIA FUTURANI**

**NIM.E2019011**

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

**2023**

**PENGARUH SENAM *AEROBIC EXERCISE LOW IMPACT*  
TERHADAP *FUNCTIONAL MOVEMENT* PADA LANSIA  
DI POSYANDU LANSIA NGUNDI RAHARJO BOYOLALI**

**SKRIPSI**



**ASSA FAMILIA FUTURANI**

**NIM.E2019011**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

**2023**

**PENGARUH SENAM *AEROBIC EXERCISE LOW IMPACT*  
TERHADAP *FUNCTIONAL MOVEMENT* PADA LANSIA  
DI POSYANDU LANSIA NGUNDI RAHARJO BOYOLALI**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**ASSA FAMILIA FUTURANI**

**E2019011**

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

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

**PENGARUH SENAM *AEROBIC EXERCISE LOW IMPACT* TERHADAP  
*FUNCTIONAL MOVEMENT* PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
NGUNDI RAHARJO BOYOLALI**

Yang 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 yang sudah pernah dipakai seseorang untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Mei 2023

Assa Familia Futurani

NIM.E2019011

## PERNYATAAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Assa Familia Futurani

NIM : E2019011

Jenis Karya : Skripsi

Skripsi Judul : Pengaruh Senam *Aerobic Exercise Low Impact* Terhadap *Functional Movement* Pada Lansia Di Posyandu Lansia Ngundi Raharjo Boyolali.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*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 tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta

Pada tanggal: 10 Mei 2023

Yang menyatakan

(Assa Familia Futurani)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

### **PENGARUH SENAM *AEROBIC EXERCISE LOW IMPACT* TERHADAP *FUNCTIONAL MOVEMENT* PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUNDI RAHARJO BOYOLALI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi Program Studi DIV  
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 18 Mei 2023

Pembimbing



Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M  
NIDN.00625109601

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH SENAM *AEROBIC EXERCISE LOW IMPACT* TERHADAP  
*FUNCTIONAL MOVEMENT* PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
NGUNDI RAHARJO BOYOLALI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diajukan pada sidang Skripsi pada tanggal 19 Mei 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Mei 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801
2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M  
NIDN. 0607039301
3. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M  
NIDN. 0625109601

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

Mengetahui  
Kaprodin DIV Fisioterapi



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

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

NIDN. 0615059502

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanallahu wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Penulis mengucapkan terimakasih:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep 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 Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi
5. Diri saya, terimakasih sudah sabar dan terus berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin.
6. Kedua orang tua dan kakak yang selalu mendoa'kan, memberi semangat, motivasi dan dukungan tiada henti kepada saya.
7. Teman senasib dan seperjuangan, semongko team (Erma, Faizah, Lusi, Mipta) dan juga Loudhoax, terimakasih untuk dukungan yang tak terhingga.
8. Teman satu kelas Angkatan 2019, terimakasih untuk motivasi dan semangat yang telah disalurkan.

Bilamana ada beberapa kesalahan yang terdapat dalam skripsi ini, izinkan penulis menghaturkan permohonan maaf. Sebab, penyusunan skripsi ini tiada sempurna dan masih memiliki banyak kelemahan. Besar harapan penulis, di kemudian hari, skripsi ini bisa bermanfaat bagi banyak kalangan.