

**PENGARUH *BALANCE EXERCISE* TERHADAP KEKUATAN
OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA
DI POSYANDU SEGER WARAS
DESA MANTREN PACITAN**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:
FAJAR NUR HALIMAH
C2019042

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

**PENGARUH *BALANCE EXERCISE* TERHADAP KEKUATAN
OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA
DI POSYANDU SEGER WARAS
DESA MANTREN PACITAN**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh:
FAJAR NUR HALIMAH
C2019042

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIAH SURAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa penelitian dengan judul :

PENGARUH *BALANCE EXERCISE* TERHADAP KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA DI POSYANDU SEGER WARAS DESA MANTREN PACITAN

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan 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 karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 5 Mei 2023


Fajar Nur Halimah
NIM C2019042

PERYATAAN PERSETUJUAAN PUBLIKASI

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

Nama : Fajar Nur Halimah
NIM : C2019042
Jenis Karya : Skripsi
Judul : Pengaruh *Balance Exercise* Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia Di Posyandu Seger Waras Desa Mantren Pacitan

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 didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, menggali 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 sebenar-benarnya.

Surakarta, 5 Mei 2023



Fajar Nur Halimah

C2019042

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

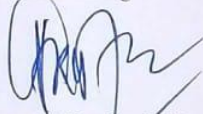
Skripsi dengan Judul :

**PENGARUH *BALANCE EXERCISE* TERHADAP KEKUATAN
OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA
DI POSYANDU SEGER WARAS
DESA MANTREN PACITAN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Hasil Program Studi
Sarjana Keperawatan Univeritas "Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, **07** Agustus 2023

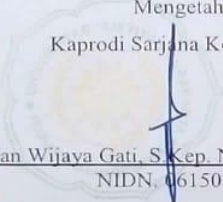
Pembimbing



Hermawati S. Kep. Ns., M. Kep.
NIDN. 0623027702

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S. Kep. Ns., M. Kep., Sp. Kep. I
NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH *BALANCE EXERCISE* TERHADAP KEKUATAN
OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA
DI POSYANDU SEGER WARAS
DESA MANTREN PACITAN**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 14 Agustus 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0602128201
2. Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0617068001
3. Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0623027702

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



Mengetahui,

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.I
NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Balance Exercise* Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia Di Posyandu Seger Waras Desa Mantren Pacitan” ini tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas akhir Skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dan dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat dan kemudahan-Nya sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
2. Riyani Wulandari S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Hermawati S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Anjar Nurrohmah S.Kep.Ns.,M.Kep selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan proposal ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik
6. Dewi Kartika Sari S.Kep.Ns.,M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan proposal ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Setiyono dan Ibu Supriyani, serta keluarga yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya, seta memberikan semangat dalam proses akademik ini.

8. Kepada Fery saputra sebagai pemberi suport dan senantiasa memberikan masukan dalam segala keluhan yang saya sampaikan, kemudian teman-teman angkatan 2019 yang tidak bisa saya tuliskan satu persatu sudah menemani saya dari pertama masuk kuliah hingga sekarang.
9. Kepada posyandu Seger Waras Dusun Nglarangan Desa Mantren Pacitan yang sudah membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini.
10. Segala pihak yang membantu lancarnya proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari, skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan penulis nantikan demi kesempurnaan proposal ini.

Surakarta, 5 Mei 2023



Fajar Nur Halimah

C2019042