

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* TERHADAP KECEPATAN
BERJALAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA
WONOREJO KARANGANYAR**

SKRIPSI

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



oleh :

SEPTIANA AYU DWI ANJANI

202015036

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* TERHADAP KECEPATAN
BERJALAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA
WONOREJO KARANGANYAR**

SKRIPSI

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



oleh :

SEPTIANA AYU DWI ANJANI

202015036

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

2024

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* TERHADAP KECEPATAN
BERJALAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA
WONOREJO KARANGANYAR**

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

SKRIPSI

oleh:

SEPTIANA AYU DWI ANJANI
202015036

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* TERHADAP KECEPATAN BERJALAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA WONOREJO KARANGANYAR

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan 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 Intitusi Manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Juli 2024


METERAI
TEMPREL
74375ALX279172512
Septiana Ayu Lwi Aljani
NIM. 202015036

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Septiana Ayu Dwi Anjani

NIM : 202015036

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Bodyweight Squat* Terhadap Kecepatan Berjalan Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif Kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembanan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan,, mengelola, dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan skripsi selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal 17 Juli 2024

Yang menyatakan



(Septiana Ayu Dwi Anjani)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* TERHADAP KECEPATAN
BERJALAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA WONOREJO
KARANGANYAR**

Dinyatakan telah disetujui pada Ujian Skripsi Program Studi Sarjana Terapan
Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 17 Juli 2024

Pembimbing



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

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* TERHADAP KECEPATAN BERJALAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA WONOREJO KARANGANYAR

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 17 Juli 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Juli 2024

Mengesahkan,

Penguji	1. <u>Alinda Nur Ramadani, S.Fis., M.K.M</u> NIDN. 0609029501	(.....)
	2. <u>Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M</u> NIDN. 0607039301	(.....)
	3. <u>Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis</u> NIDN. 0615059502	(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi


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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, memberikan kesehatan, kesempatan, kemudahan serta melapangkan pemikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* TERHADAP KECEPATAN BERJALAN PADA LANSIA”**. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada kekasih Allah SWT panutan seluruh umat yakni baginda Rasulullah SAW, yang telah memperbaiki akhlak dan budi pekerti manusia seperti yang kita rasakan sekarang ini. Proses pengerjaan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari pihak, sehingga penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustiyati, SST.,M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku pembimbing tugas akhir yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dengan sabar serta memotivasi sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir ini.
5. Kedua Orang Tua dan Keluarga yang selalu memberikan dukungan secara moril, materil serta doa yang senantiasa mengantarkan penulis sehingga menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Teman-teman Program Studi DIV Fisioterapi angkatan 2020 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkn kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Surakarta, 13 Februari 2024

