

**PERBEDAAN PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE*
DAN *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS LUMBAL LANSIA**

SKRIPSI

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



Oleh :

IMA RATNA RAMASARI

202015021

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**PERBEDAAN PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE*
DAN *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS LUMBAL LANSIA**

SKRIPSI

Oleh
IMA RATNA RAMASARI
202015021

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

**PERBEDAAN PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE*
DAN *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS LUMBAL LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada
Program Studi D IV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta**

**OLEH
IMA RATNA RAMASARI
202015021**

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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PERBEDAAN PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* DAN *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS LUMBAL LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma 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 Institusi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan proposal skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Februari 2024



Ima Ratna Ramsari
202015021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ima Ratna Ramasari

NIM : 202015021

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Perbedaan pengaruh *core stability exercise* dan *chair based exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal lansia

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

Dibuat di Surakarta Pada
tanggal, 24 Februari 2024

Yang Menyatakan


IMATERAI
TEMPEL
5000
3ALX269470653
IMA RATNA RAMASARI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PERBEDAAN PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* DAN *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS LUMBAL LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan padaskripsi program sutudi diploma IV
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas aisiyyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2024

Pembimbing



Asita Rohmah Mutnawasitoh, S. Tr. Ftr., M.Fis

NIDN.0616029401

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PERBEDAAN PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* DAN *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS LUMBAL LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagai 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 07 Agustus 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada program studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Agustus 2024

Mengesahkan,

- 1 Alinda Nur Ramadhani, S.Fis, M.K.M
NIDN: 0609029501
- 2 Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M
NIDN : 0607039301
- 3 Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN : 0616029401

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

Mengetahui
Kaprodiplo IV Fisiotrapi



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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah subhana wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul, “ perbedaan pemberian *core stability exercise* dan *chair based exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal lansia” dengan lancar. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyanti 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 Diploma IV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan proposal skripsi.
5. Diri saya, terimakasih sudah berjuang dan berusaha menyelesaikan proposal skripsi dengan semaksimal mungkin.
6. Ibu saya, kaka, dan semua keluarga tersayang yang sudah selalu memberikan dukungan dan semangat serta mendoa'kan kelancaran penulisan proposal skripsi saya.
7. Sahabatku aisyah, alin, afifah, hasna, putri, celine, liez terimakasih sudah membagi ilmunya dan saling *support* tanpa lelah.
8. Teman-teman fisioterapi angkatan 2020 untuk cerita dan pengalaman.
9. Kepada semua pihak yang membantu penulisan menyelesaikan proposal skripsi ini.

Surakarta, 01 februari 2024