

**PENGARUH KOMBINASI *AQUATIC EXERCISE WATER SHIATSU*
DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI *LOW BACK PAIN* KONDISI MUSKULOSKELETAL
PADA LANSIA**

SKRIPSI

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



Oleh:

AJENG ERGHANINGRUM PRAJNAPARAMITA

202015004

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2024

**PENGARUH KOMBINASI *AQUATIC EXERCISE WATER SHIATSU*
DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI *LOW BACK PAIN* KONDISI MUSKULOSKELETAL
PADA LANSIA**

SKRIPSI



Oleh:

AJENG ERGHANINGRUM PRAJNAPARAMITA

202015004

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2024

**PENGARUH KOMBINASI *AQUATIC EXERCISE WATER SHIATSU*
DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI *LOW BACK PAIN* KONDISI MUSKULOSKELETAL
PADA LANSIA**

SKRIPSI

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

Oleh:

AJENG ERGHANINGRUM PRAJNAPARAMITA

202015004

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

Pengaruh Kombinasi *Aquatic Exercise Water Shiatsu* dan *Core Stability Exercise* terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* Kondisi Muskuloskeletal pada Lansia

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana terapan kesehatan pada program studi diploma IV fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi yang sudah dipakai seseorang untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau institusi mana pun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 Mei 2024



Ajeng Erghaningrum Prajnaparamita

NIM. 202015004

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ajeng Erghaningrum Prajnaparamita

NIM : 20215004

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Kombinasi *Aquatic Exercise Water Shiatsu* dan *Core Stability Exercise* terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* Kondisi Muskuloskeletal pada 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 mengembangkan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 3 Mei 2024

Yang menyatakan,



Ajeng Erghaningrum Prajnaparamita

NIM. 202015004

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

Pengaruh Kombinasi *Aquatic Exercise Water Shiatsu* dan *Core Stability Exercise* terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* Kondisi Muskuloskeletal pada Lansia

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada sidang Skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juni 2024

Pembimbing



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

NIDN. 0616029401

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

Pengaruh Kombinasi *Aquatic Exercise Water Shiatsu* dan *Core Stability Exercise* terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* Kondisi Muskuloskeletal pada Lansia

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diajukan pada ujian skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta tanggal 14 Juni 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Juni 2024

Mengesahkan,

- Penguji
1. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M. ()
NIDN. 0607039301
 2. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis. ()
NIDN. 0615059502
 3. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis. ()
NIDN. 0616029401

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah – Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Selama menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Kepada yang saya hormati:

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 Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis. selaku pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan dengan sabar memotivasi sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Bambang Trisnowiyanto, Ftr., S.KM., M.Or., AIFO. selaku pengajar pelatihan *aquatic exercise* yang telah memberikan banyak ilmunya dalam penelitian ini.
6. Kedua orang tua saya tercinta Ayah dan Bunda, serta keluarga yang selalu mendoakan, menyemangati, dan memberi dukungan yang tidak henti.
7. Teman-teman Universitas 'Aisyiyah Surakarta Angkatan 2020 yang sama-sama berjuang dalam skripsi terutama Nailana Khotimatun Nisak.
8. Kakak-kakak alumni/profesi fisioterapi dan karyawan/ti RST dr. Soedjono Magelang yang sudah membantu saya dalam proses penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagi kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan skripsi ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 3 Mei 2024

Penulis