

**PENERAPAN FELDENKRAIS EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN NYERI LOW BACK PAIN PADA LANSIA**

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

Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh :

AISYA NUR ISTIOOMAH

202015003

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2024

**PENERAPAN FELDENKRAIS EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN NYERI LOW BACK PAIN PADA LANSIA**

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



Oleh :

AISYA NUR ISTIOOMAH

202015003

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

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* akhir dengan judul:

“PENERAPAN FELDENKRAIS EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI LOW BACK PAIN PADA LANSIA”

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan *project* akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Desember 2023



Aisya Nur Istiqomah

NIM 202015003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Aisy Nur Istiqomah

NIM 202015003

Jenis Karya : *Project Akhir Video*

Judul : Penerapan *Feldenkrais Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (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, mengaiih 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 sebenarnya.

Surakarta, 02 Maret 2024

Yang menyatakan



Aisy Nur Istiqomah

NIM 202015003

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project akhir dengan judul :

**“PENERAPAN *FELDENKRAIS EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI *LOW BACK PAIN* PADA LANSIA”**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian *Project Akhir KIE* Program Studi
DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 02 Maret 2024

Pembimbing



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

NIDN.0616029401

Mengetahui

Kaprodi Diploma DIV Fisioterapi



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

NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

“PENERAPAN *FELDENKRAIS EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *LOW BACK PAIN* PADA LANSIA”

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, *Project* Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal 18 April 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Project* akhir KIE pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 02 Maret 2024

Mengesahkan,

Penguji

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
Kaprodidi DIV Fisioterapi



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

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada Nya telah melimpahkan rahmat,taufik dan hidayat serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project Akhir* yang berjudul “ Penerapan *Feldenkrais Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* pada Lansia” dengan baik dan lancar.

Project Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, 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 DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Asita Rohmah M,S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan, arahan dan dengan sabar serta memotivasi sehingga penulisan *Project Akhir* ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua OrangTua tercinta saya dan kedua kakak saya yang selalu mendo’akan ,memberikan dukungan setiap harinya tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project Akhir* ini.
7. Teman-teman Program DIV Fisioterapi Angkatan 2020 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
8. Sahabat – sahabat saya Karina, Alin ,Hasna, Ima dan Afifah, yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi serta doa setiap harinya.

Surakarta, 02 Maret 2024

Penulis