

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA BAGAS WARAS
KENTINGAN JEBRES SURAKARTA**

SKRIPS

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

NOVI SUSANTI
E2014028

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA BAGAS WARAS
KENTINGAN JEBRES SURAKARTA**

SKRIPSI

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

Oleh

**NOVI SUSANTI
E2014028**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BAGAS WARAS KENTINGAN JEBRES SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan terapan di lingkungan STIKES '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 mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Juli 2018



Novi Susanti

NIM E2014028

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novi Susanti

NIM : E2014028

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Kentingan Jebres Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Eclusive Royalty- Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas Karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkkn, mengelolandalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasuikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta

Pada tanggal : Agustus 2018

Yang menyatakan

Novi Susanti

PERSETUJUAN PEMBIMBING

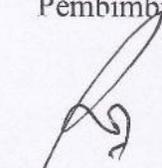
Skripsi dengan judul:

PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BAGAS WARAS KENTINGAN JEBRES SURAKARTA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

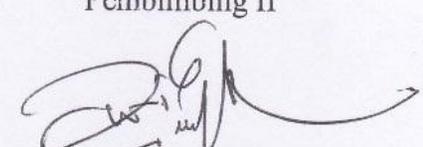
Surakarta, 02 Agustus 2018

Pembimbing I



Rina Sri Widayati, S.KM., M.Kes
NIDN 0625097901

Pembimbing II



Ummi Hany Eprilla, S.Psi, M.Pd
NIDN 0617047702

Mengetahui
Kaprodidi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes.
NIDK 9906000450

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BAGAS WARAS KENTINGAN JEBRES SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada ujian sidang skripsi pada tanggal 13 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 02 Agustus 2018

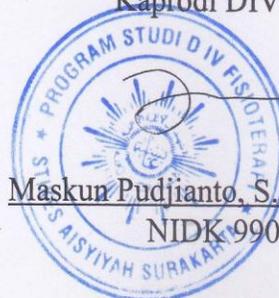
Mengesahkan,

Penguji

1. Winarni, S.SiT., MPH
NIDN 0622087101
2. Rina Sri Widayati, S.KM., M.Kes
NIDN 0625097901
3. Ummi Hany Eprilia, S.Psi, M.Pd
NIDN 0617047702

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

Mengetahui
Kaprosdi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes
NIDK 9906000450

CAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Winarni, S.SiT., MPH

Rina Sri Widayati, S.KM., M.Kes

Ummi Hany Eprilia, S.Psi, M.Pd

Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi pengarahan, diskusi dan bimbingan serta persetujuan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wa Barakaatuh

Segala puji bagi Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan Rahmat dan hidayah Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Posyandu Lansia Bagas Waras Ketingan Jebres Surakarta”. skripsi ini diajukan guna melengkapi sebagian syarat mencapai gelar Sarjana terapan Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Selama penyusun skripsi ini peneliti mendapat bantuan, bimbingan dan pengarahan dari semua pihak, dan pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Rina Sri Widayati, S.KM., M.Kes selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan dengan sabar serta selalu memberi motivasi sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Umni Hany Eprilia, S.Psi, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen Sekolah Tinggi Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan selama peneliti menuntut ilmu di sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua tersayang, Ayah Ahmad Susilo dan Ibu Sri Supanti yang telah mendoakan, dan telah menyediakan semua fasilitas yang dibutuhkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan baik.
7. Kembaran saya (kakak) Nova Susanto yang selalu memberi semangat dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

8. Semua keluarga besar peneliti yang telah memberikan dukungan dan do'a.
9. Teman-teman Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2014 yang telah banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat dibutuhkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi peneliti dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wa Barakaatuh

Surakarta, Juli 2018

Peneliti

Novi Susanti