

PENGARUH *STRAIGHT LEG RAISE EXERCISE* DAN *CLAMSHELL EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

SKRIPSI

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



Oleh:

Ferina Agustin Darmastuti

202115021

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

2025

PENGARUH *STRAIGHT LEG RAISE EXERCISE* DAN *CLAMSHELL EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Program
Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

Ferina Agustin Darmastuti

202115021

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIAH SURAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:
PENGARUH *STRAIGHT LEG RAISE EXERCISE* DAN *CLAMSHELL EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

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 Institusi manapun. Manapun, apabila ternyata di kemudian hari penulis 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, 24 Februari 2025



Ferina Agustin Darmastuti

Nim. 202115021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ferina Agustin Darmastuti
Nim : 202115021
Jenis karya : Skripsi
Judul : Pengaruh *Straight Leg Raise Exercise* Dan *Clamshell Exercise*
Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah 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 didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta

Pada Tanggal 24 Februari 2025

Yang menyatakan



Ferina Agustin Darmastuti

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *STRAIGHT LEG RAISE EXERCISE* DAN *CLAMSHELL EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

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

Surakarta, 24 Juli 2025

Pembimbing



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

NIDN. 0616029401

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *STRAIGHT LEG RAISE EXERCISE* DAN *CLAMSHELL EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH 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 diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 24 Juli 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat /sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2025

Mengesahkan

Penguji

1. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis. M.K.M

NIDN. 0609029501

(.....)

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

NIDN. 0615059502

(.....)

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

NIDN. 0616029401

(.....)

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 Straight Leg Raise Exercise dan Clamshell Exercise Terhadap Penurunan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia*”. Sholawat 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 Asita Rohmah Mutnawasitoh, 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. Kepada cinta pertama dan panutan saya, yakni ayah tercinta. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, bahkan hanya merasakan bangku sekolah dasar. Namun, beliau bekerja keras, memberi motivasi, memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan masa program studi sampai selesai dan penuh semangat. Terimakasih untuk ayah karena tidak pernah menuntut dan meragukan anak perempuanmu ini dan terimakasih selalu mengusahakan apapun untuk penulis.

6. Kepada pintu surga saya, yakni ibu tercinta. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi ini, beliau juga yang mengajarkan banyak hal dari saya lahir hingga masa dewasa sekarang. Beliau juga tidak merasakan bangku perkuliahan, namun ibu selalu mengajarkan kepada penulis bahwa betapa pentingnya seorang perempuan berpendidikan agar kelak dapat menjadi sosok calon ibu yang cerdas untuk anak-anaknya. Ibu, terimakasih untuk semangat serta doa yang dipanjatkan disetiap waktu sudah diberikan kepada penulis. Penulis yakin 100% bahwa doa ibu yang telah banyak menyelamatkan dari berbagai kesulitan.
7. Kepada teman-teman penulis, yakni agresia, amelia, adhelia, brilliant, eva, isna, dela, reza okta, rezza mara, dan farhan yang senantiasa memberikan dukungan serta motivasi penulis dari semester satu hingga sampai sekarang. Terimakasih kepada kalian karena telah melewati banyak rintangan bersama penulis dan juga sudah mau berteman di sepanjang perkuliahan. Banyak doa dari penulis semoga kalian diberikan kehidupan yang layak di kehidupan selanjutnya.
8. Kepada teman-teman Program Studi DIV Fisioterapi angkatan 2021 Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Terimakasih telah kebersamaan dan memberikan warna warni untuk fisio 21. Banyak doa dari penulis semoga tercapai semua apa yang diinginkan.
9. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Ferina Agustin Darmastuti, terimakasih karena telah berjuang dan bertahan sejauh ini. Terimakasih karena tidak menyerah ketika jalan didepan terasa gelap, ketika keraguan terus berdatangan, dan ketika langkah terasa berat namun tetap untuk diteruskan. Terimakasih kepada diri sendiri karena sudah mempercayai setiap proses, meski hasil belum sesuai harapan.

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, 24 Februari 2025