

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO  
TERJADINYA *SARCOPENIA* PADA LANSIA DI POSYANDU  
LANSIA NGRAU DESA TANJUNGSARI**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**Hidayu Adi Prana**

**202115036**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO  
TERJADINYA *SARCOPENIA* PADA LANSIA DI POSYANDU  
LANSIA NGRAU DESA TANJUNGSARI**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**Hidayu Adi Prana**

**202115036**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO  
TERJADINYA *SARCOPENIA* PADA LANSIA DI POSYANDU  
LANSIA NGRAU DESA TANJUNGSARI**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**Hidayu Adi Prana**

**202115036**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

### **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO TERJADINYA *SARCOPENIA* PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGRAU DESA TANJUNGSARI**

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 Intitusi Manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan 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, 25 Februari 2025



Hidayu Adi Prana

NIM. 202115036

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Hidayu Adi Prana

NIM : 202115036

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Hubungan Aktivitas fisik terhadap risiko terjadinya *Sarcopenia* pada lansia di Posyandu Lansia Ngrau Desa Tanjungsari

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-esklusif (*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 pengakalan 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, 25 Februari 2025

Yang menyatakan



(Hidayu Adi Prana)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

### **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RESIKO TERJADINYA *SARCOPENIA* PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGRAU TANJUNGSARI**

Dinyatakan telah disetujui pada Ujian Proposal Skripsi Program Studi Sarjana  
Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 8 Agustus 2025

Pembimbing



Asita Rohmah M. 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:

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO TERJADINYA SARCOPENIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGRAU DESA TANJUNGSARI

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 26 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, 26 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 M, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN. 0616029401

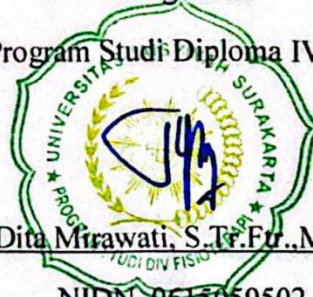
(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil alamin* segenap puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan hidayah serta petunjuk-Nya kepada penullis, memberikan kesempatan, kemudahan serta melapangkan pemikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO TERJADINYA SARCOPENIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGRAU DESA TANJUNGSARI**“ Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, 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 M, 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. Kedua Orang Tua dan Keluarga yang selalu memberikan dukungan secara moril, materil serta doa yang senantiasa mengantarkan penulis sehingga menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Teman-teman Program Studi DIV Fisioterapi angkatan 2021 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Aamin.