

**EDUKASI *CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS *LUMBAL* PADA LANSIA**

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh

HARRYS PURWANDA

E2019022

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2024

**EDUKASI *CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN *FLEKSIBILITAS LUMBAL* PADA LANSIA**

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh

HARRYS PURWANDA

E2019022

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2024

**EDUKASI *CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN *FLEKSIBILITAS LUMBAL* PADA LANSIA**

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

HARRYS PURWANDA

E2019022

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR


Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir yang berjudul :

EDUKASI *CHAIR BASED EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *FLEKSIBILITAS LUMBAL* PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Maret 2024




Harrys Purwanda
E2019022

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Harrys Purwanda
Nim : E2019022
Jenis Karya : *Booklet*
Judul : Edukasi *Chair Based Exercise* Untuk Meningkatkan *Fleksibilitas Lumbal* pada Lansia

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exculisive 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 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.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal 29 Maret 2024

Yang menyatakan,



Harrys Purwanda
E2019022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir yang berjudul :

**EDUKASI CHAIR BASED EXERCISE
UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS LUMBAL PADA LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir Program Studi Diploma IV
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Maret 2024

Pembimbing



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

NIDN. 0616029401

Mengetahui

Kaprodi ~~DIV~~ Fisioterapi,



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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir yang berjudul :

EDUKASI CHAIR BASED EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS LUMBAL PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang Tugas akhir pada 15 Agustus 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Tugas Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Maret 2024

Mengesahkan,

Penguji

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

(.....


.....)

2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0609029501

(.....

.....)

3. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr.,M.Fis
NIDN. 0616029401

(.....

.....)



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepadanya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir yang berjudul “Edukasi *Chair Based Exercise* Untuk Meningkatkan *Fleksibilitas Lumbal* Pada Lansia” dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih pada :

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 sebagai pembimbing yang telah memberikan ilmu, saran, dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir dengan baik.
5. Orang tua dan adik yang selalu mendoakan, memberi semangat, dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir dengan baik.
6. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi Angkatan 2019 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari kelancaran *project* akhir.

Wassalamuallaikum Wr.Wb.

Surakarta, 29 Maret 2024

Penulis,