PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING PROGRAM* UNTUK MENDORONG PEMULIHAN KOGNITIF LANSIA

Komunikasi Informasi dan Edukasi

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

Oleh :

Hafizatul Athalia

202215025

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING PROGRAM* UNTUK MENDORONG PEMULIHAN KOGNITIF LANSIA

Komunikasi Informasi dan Edukasi

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

Oleh :

Hafizatul Athalia

202215025

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

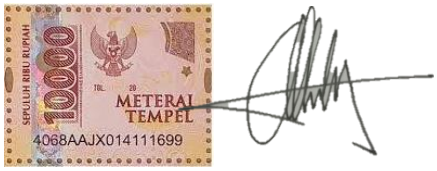
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* tugas akhir saya dengan judul**: PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING PROGRAM* UNTUK MENDORONG PEMULIHAN KOGNITIF LANSIA**. Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau *projec*t 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 *project* tugas akhir ini merupakan hasil *plagiat* atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Agustus 2026



Hafizatul Athalia

202215025

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Hafizatul Athalia

NIM : 202215025

Jenis Karya : *Booklet*

Judul : Penerapan *Resistance Training* Program Untuk Mendorong Pemulihan Kognitif Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti non-eklusif (*Non-Ekslusif-Royalti-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 pangkalan data *(database)*, menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 15 Agustus 2026



Hafizatul Athalia

202215025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project akhir dengan judul:

"Penerapan *Resistance Training* Program Untuk Mendorong Pemulihan Kognitif Lansia"

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

Surakarta, 25 Juli 2026

Pembimbing

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

Mengetahui,
Kaprodi DIV Fisoterapi

Dita Mirawati,S.Tr.Ftr.,M.Fis
NIDN.061505902

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING PROGRAM* UNTUK MENDORONG PEMULIHAN KOGNITIF LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Imu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Project* Akhir ini telah diujikan pada Sidang Project Akhir pada tanggal 20 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Projec*t Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juli 2026

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 Prodi DIV Fisioterapi



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah di anugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan dari Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Tugas akhir ini dapat menulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi, bantuan oleh semua pihak. Oleh karena itu dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S. Kep., Ns., Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., Bdn., M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M. Fis selaku Ketua Prodi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M. Fis selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan saran maupun arahan yang bermanfaat dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Kepada seluruh dosen dan staff kampus Universitas 'Aisyiyah Surakarta, khususnya dosen DIV fisioterapi yang telah membantu dan membimbing penulis selama masa perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua penulis mama Nanik Widyaningsih dan bapak Sugiyetno terima kasih telah memberikan do'a, kepercayaan dan dukungan secara penuh sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan.
7. Kepada seluruh keluarga besar penulis, simbah, pakde, bude, sepupu yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan kepada penulis.
8. Kepada sahabat dan teman-teman penulis, Muna, Nadhifa, Muti'ah, Izah Putri, Berlian Kasih, Salma Agustia, Adhitya serta teman-teman lain yang

tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.

9. Kepada teman-teman DIV Fisioterapi 2022, terima kasih atas memori selama masa perkuliahan. Semoga diberikan kesehatan dan dilancarkan segala urusanya.
10. Kepada teman-teman Keluarga Mahasiswa Sragen (KMS) khususnya regional Soloraya, *Sragen University Expo* (SUE) 2024, dan *Action For Kidz* (AFK) 2024 terima kasih telah memberikan pengalaman kepada penulis semoga dilancarkan segala urusannya.
11. Kepada seluruh responden penulis, terima kasih telah berkenan menjadi bagian dari proses pengerjaan KIE ini.
12. Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam perjalanan perkuliahan dan tugas akhir penulis, mohon maaf tidak dapat menuliskan satu per satu, terima kasih atas dukungannya semoga selalu diberikan kesehatan dan dilancarkan segala urusannya.
13. Kepada diri saya sendiri Hafizatul Athalia, terima kasih telah berjuang dan bertahan hingga akhir perkuliahan. Semoga tetap menjadi pribadi yang rendah hati dan bermanfaat untuk lingkungan sekitar sehingga selalu diberikan kemudahan.

Penulis telah berusaha memaksimalkan segala kemampuan untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis yang dapat memberikan manfaat bagi fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Wassalamu'alaikum warahmaullahi wabarakatuh.

Surakarta, 15 Agustus 2026

Penulis