PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *AEROBIC EXERCISE* DAN *RESISTANCE EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MENUR XX

SKRIPSI

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

Oleh :

MAYA MUKTI HABBIL HASANAH

202215033

PROGRAM STUDI D4 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *AEROBIC EXERCISE* DAN *RESISTANCE EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MENUR XX

SKRIPSI

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

Oleh :

MAYA MUKTI HABBIL HASANAH
202215033

PROGRAM STUDI D4 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *AEROBIC EXERCISE* DAN *RESISTANCE EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MENUR XX

SKRIPSI

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

Oleh :

MAYA MUKTI HABBIL HASANAH
202215033

PROGRAM STUDI D4 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *AEROBIC EXERCISE* DAN *RESISTANCE EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MENUR XX

Yang dibuat untuk melengkapi sebagaian 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. 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, 18 Juli 2026



Maya Mukti Habbil Hasanah

NIM 202215033

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Maya Mukti Habbil Hasanah

Nim : 202215033

Jenis Karya : Skripsi

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Menur XX

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right)* kepada Universitas Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalam nya 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 sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal 18 Juli 2026

Yang menyatakan



(Maya Mukti Habbil Hasanah)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *AEROBIC EXERCISE* DAN *RESISTANCE EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MENUR XX

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Sidang Skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Mei 2026

Pembimbing

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

NIDN 0616029401

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

vi

PENGESAHAN PENGUJI

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *AEROBIC EXERCISE* DAN *RESISTANCE EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MENUR XX

Dibuat untuk melengkapi sebagaian persyaratan menjadi sarjana Terapan Kesehatan pada program studi diploma IV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 25 Mei 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai skripsi pada program studi diploma IV Fisioterapi 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Juli 2026

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

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

Dipindai dengan CamScanner

vii

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr wb

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Pemberian *Aerobic Exercise* Dan *Resistance Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Menur XX". Penulis mengucap terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustianti. S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati S.Tr. Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr. Ftr., M.Fis selaku Dosen Pembimbing yang sudah memberi ilmu, saran, masukan, semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.
5. Bapak, ibuk, adik dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan tiada henti. Yang telah menjadi "rumah" bagi penulis untuk pulang dalam keadaan senang maupun saat mengalami banyak kesulitan. Terima kasih untuk doa yang tidak pernah putus, dan segala pengorbanan yang mungkin tidak bisa di balas satu per satu. Terima kasih karena selalu percaya dan meyakinkan penulis untuk terus melangkah, bahkan saat penulis merasa ragu akan kemampuannya.
6. Teman – teman D4 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah menjadi bagaian dari perjalanan penulis untuk meraih gelar sarjana. Semoga kita semua sukses dengan jalan masing – masing.
7. Untuk teman – teman ku tersayang "wanita calon penghuni syurga" April, Qoriq, Nadia, Farras, Safrida, Umi, Rosa, Widia, Feliza. Yang menjadi bagian perjalanan penulis sejak semester awal sampai sekarang. Terima kasih sudah mengajarkan penulis bahwa rezeki tidak akan pernah tertukar,

karena setiap orang sudah memiliki porsinya masing – masing. Setelah ini mungkin kita akan mulai sibuk dengan kehidupan dan jalan masing – masing. Besar harapan penulis untuk kembali bertemu dengan cerita baru dari perjalanan yang baru.

8. Teman – teman IMAMTA Putri Surakarta dan Remaja Putri Jebres 2. Terima kasih sudah memberikan ruang bagi penulis untuk bertumbuh, belajar dan mengenal banyak hal. Semua dukungan, kebersamaan dan kebaikan kalian akan selalu terkenang.
9. Terakhir untuk diri saya sendiri Maya Mukti Habbil Hasanah. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih untuk tidak menyerah ketika semuanya terasa berat, ketika keraguan terus datang, dan ketika langkah terasa berat namun tetap di teruskan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Amiin.

Surakarta, 18 Juli 2026