PENERAPAN *MULTICOMPONENT EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT DAN MENINGKATKAN KINERJA FISIK PADA LANSIA

Komunikasi, Informasi dan Edukasi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh:

WIDIA LAITUPA

202215055

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN *MULTICOMPONENT EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT DAN MENINGKATKAN KINERJA FISIK PADA LANSIA

Komunikasi, Informasi dan Edukasi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh :

WIDIA LAITUPA

202215055

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa p*roject* dengan judul:

"PENERAPAN *MULTICOMPONENT EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT DAN MENINGKATKAN KINERJA FISIK PADA LANSIA"

Yang dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas `Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah KIE yang sudah dipublikasikan dengan atau pernah dipakai untuk mendapatkah gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas `Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan *project* ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas `Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2026



Widia Laitupa

202215055

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama: Widia Laitupa
Nim: 202215055
Jenis Karya: Video
Judul: Penerapan Multicomponent Exercise Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot dan Meningkatkan Kinerja Fisik Pada Lansia

Dengan ini menyutujui dan memberikan Hak bebas Royaliti Noneksklusif (*NonExclusive 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 (*database*), merawat dan mempublikasikan *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagi pemilik hak cipta. Demikian peryataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 21 Juli 2026

Yang menyatakan



Widia Laitupa

202215055

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul:

"PENERAPAN *MULTICOMPONENT EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT DAN MENINGKATKAN KINERJA FISIK PADA LANSIA"

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian KIE Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Unversitas `Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,

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

Project akhir dengan judul:

PENERAPAN *MULTICOMPONENT EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT DAN MENINGKATKAN KINERJA FISIK PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan tugas akhir ini telah diujikan pada sidang KIE pada tanggal 18 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada program studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 April 2026

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 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

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada Nya telah melimpahkan rahmat,taufik dan hidayat serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir yang berjudul "penerapan multicomponent exercise untuk meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan kinerja fsisik pada lansia" dengan baik dan lancar.

Project Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, 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 selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan, arahan dan dengan sabar sehingga penulisan Project Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
6. Keempat OrangTua saya Bpk. Muhammad Laitupa dan Ibu Sri Lestari kemudian Bpk. Agus Joko dan Ibu. Yayuk Winarni yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan setiap harinya tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir ini.
7. Kaka saya Indah Kartika Laitupa, adik saya Khairun Nisa Laitupa ,mas saya Fikhi dan 2 adik saya Nia dan Raya
8. Teman-teman Program DIV Fisioterapi Angkatan 20222 Universitas 'Aisyiyah Surakarta
9. Teman-teman penulis tersayang yang sudah membersamai penulis hingga di akhir semester ini dan selalu support penulis sebagai anak rantau yang jauh dari keluarga bagi penulis mereka adalah keluarga kedua, untuk Nadia, Farras, Aprill, Maya, Rossa, Umi, Safrida, dan Qoriq terimakasi penulis

berharap setelah ini kalian akan mendapatkan kesuksesan di setiap hal yang kalian tempuh.

10. Teman-teman penulis yang berada di Ambon sudah membersamai penulis dan mendengarkan keluh kesah penulis untuk Manda, Naya, Intan, Dian, Putri dan Giska terimakasi.

Surakarta, 18 April 2026

Penulis