



**KOMBINASI SENAM LANSIA BAHAGIA LBSO AISYIYAH DAN KONSUMSI SUSU KEDELAI
TERHADAP RISIKO OSTEOPOROSIS PADA IBU MENOPAUSE**

***The Effect of Combining LBSO Aisyiyah's "Happy Senior Gymnastics" and Soy Milk
Consumption on Osteoporosis Risk in Menopausal Women***

ANGGIERETHA OPIE SEPITALOKA
221520100015

DOSEN PEMBIMBING

SRI MUKHODIM FARIDAH HANUM, S.ST., MM., M.KES

DOSEN PENGUJI

DR. RAFHANI ROSYIDAH, S.KEB., BD., M.SC
YANIK PURWANTI, S.ST., S.PD., M.KEB

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS

MUHAMMADIYAH SIDOARJO

AGUSTUS , 2026

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Kombinasi Senam Lansia Bahagia LBSO Aisyiyah dan Konsumsi Susu
Kedelai Terhadap Risiko Osteoporosis Pada Ibu Menopause
Nama Mahasiswa : Anggieretha Opie Sepitaloka
NIM : 221520100015

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing
Sri Mukhodim Faridah Hanum, S.ST., M.M., M.Kes



Dosen Penguji 1
Dr. Rafhani Rosyidah, S.Keb., Bd., M.Sc



Dosen Penguji 2
Yanik Purwanti, S.ST., S.Pd., M.Keb



Diketahui oleh

Ketua Program Studi
Siti Cholifah, S.ST., M.Keb
NIP/NIK. 214389




Dekan
Evi Rinata, S.ST., M.Keb
NIP/NIK. 213375

Tanggal Ujian
(27/08/2026)

Tanggal Lulus
(27/08/2026)

DAFTAR ISI

1. Bagian Pengesahan

a. Sampul	i
b. Lembar pengesahan.....	ii
c. Daftar isi	iii
d. Pernyataan publikasi ilmiah	iv
e. Pernyataan orisinalitas dan penyerahan hak cipta.....	v

2. Bagian Isi

a. Judul	1
b. Abstract	1
c. Abstrak	1
d. Pendahuluan	1
e. Metode penelitian	2
f. Hasil dan pembahasan	3
g. Kesimpulan.....	6
h. Referensi	7

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Anggieretha Opie Sepitaloka
NIM : 221520100015
Program Studi : S1 Kebidanan
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Psikologi

DAN

Dosen Pembimbing : Sri Mukhodim Faridah Hanum, S.ST., M.M., M.Kes
NIK/NIP : 072505700
Program Studi : Profesi Bidan
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Psikologi

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Kombinasi Senam Lansia Bahagia LBSO Aisyiyah dan Konsumsi Susu
Kedelai Terhadap Risiko Osteoporosis Pada Ibu Menopause
Kata Kunci : Senam Lansia Bahagia, Susu Kedelai, Menopause, Risiko Osteoporosis

TELAH:

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- ☐ **Bertanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- ☒ **Menyerahkan tanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



(SM. FARIDAH HANUM, S.ST., M.M., M.KES)
NIP/NIK. 072505700

Sidoarjo, (03/09/2026)
Mahasiswa



(ANGGIERETHA OPIE SEPITALOKA)
NIM. 221520100015

*Centang salah satu.

PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul **“KOMBINASI SENAM LANSIA BAHAGIA LBSO AISYIAH DAN KONSUMSI SUSU KEDELAI TERHADAP RISIKO OSTEOPOROSIS PADA IBU MENOPAUSE”** adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 03 September 2026



Anggieretha Opie Sepitaloka

NIM. 221520100015