

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini, dengan judul “Penambahan *Mat Pilates* Pada Latihan *Senam Aerobik* Lebih Baik Menurunkan Berat Badan Ibu Setelah Melahirkan”. Pembuatan skripsi ini di buat sebagai suatu kewajiban untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pembuatan skripsi.

Selama penyusunan skripsi ini, saya banyak memperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dapat menyelesaikannya. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Sugjianto, Dipl.PT, M.Fis selaku Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
2. Ibu Fudjiwati Ichsani, SSt.FT, SKM. selaku Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu, ilmu dan sarannya serta begitu sabar dalam memberikan bimbingan kepada saya proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Lenny Agustaria B, SSt,M.fis. selaku Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, ilmu dan sarannya serta begitu sabar dalam memberikan bimbingan kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Syahmirza Indra Lesmana, SKM, SSt.FT, M.OR selaku Wakil Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul, Jakarta.

5. Bapak M. Irfan, SSt.FT, M.Fis selaku Kepala Jurusan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
6. Seluruh Staff dan Dosen pengajar yang ada di Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
7. Kedua Orang tuaku tercinta Mama dan Papa terima kasih atas kasih sayang yang tiada duanya dan doanya, adikku (Febri dan Tri) yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Malaikat kecilku (Gadis) yang selalu memberikan penyemangat dalam hidup ku dan sebagai inspirasi ku, untuk menyelesaikan skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Sahabat dekat ku (Iky, Syifa, Novi, Ana, Tari dan Tyas), terima kasih masukan dalam pembuatan skripsi ini dan selalu memberikan semangat.
10. Teman Seperjuangan khususnya Relliasi Oktaviani yang udah ngebantuin ngelola data spss, mita, jesika, halimah, teh cucu, etria, riri dan dini yang selalu meberikan semangat dan saling mengingatkan dalam pembuatan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman mahasiswa/i Fisioterapi, khususnya untuk teman seperjuangan angkatan 2008 dan 2009 yang telah memberikan dukungannya serta semangat kepada penulis.
12. Terima kasih untuk sampel-sampel ku yang banyak membantu untuk bisa terselesainya penelitian sekripsi ku ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Jakarta, 4 Desember 2013

Penulis