

**MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
LATIHAN *DIAFRAGMATIC BREATHING EXCERCISE***

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

**HERNANDA ADI KURNIA RAMADHAN**

**E2016021**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

**MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
LATIHAN *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE***

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :**

**HERNANDA ADI KURNIA RAMADHAN  
E2016021**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Latihan *Diafragmatic Breathing Exercise***

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

Surakarta, 18 Agustus 2020

Pembimbing I



Rini Widarti, SSt. FT., M.Or  
NIDN.0627088801

Pembimbing II



Ipa Sari Kardi, M. Or. AIFO  
NIDN. 0603039301

Mengetahui,  
Kaprodip. Diploma IV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN LATIHAN *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE***

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 September 2020

Mengesahkan,  
Penguji

1. Rina Sri Widayati, S.KM.M.Kes. (.....)  
NIDN. 0625097901
2. Rini Widarti, SSt., FT., M.Or (.....)  
NIDN. 0627088801
3. Ipa Sari Kardi, S.Or., M. Or., AIFO (.....)  
NIDN. 0603039301

Mengetahui,  
Kaprodiplo IV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN LATIHAN *DIAFRAGMATIC BREATHING EXCERCISE***

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi 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 Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi 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, 23 Juli 2020



Hernanda Adi Kurnia Ramadhan  
NIM E2016021

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

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

Nama : Hernanda Adi Kurnia Ramadhan

NIM : E2016021

Jenis Karya : Skripsi

Skripsi Judul : Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Latihan

*Diafragmatic Breathing Exercise*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non Exclusive 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 (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan.

Dibuat di : Surakarta  
Pada tanggal: 23 Juli 2020

Yang Menyatakan



Hernanda Adi Kurnia Ramadhan  
NIM E2016021

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir skripsi ini. Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Kepada yang saya hormati :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.,FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Rini Widarti SSt.,FT., M.Orselaku pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ipa Sari Kardi, M. Or. AIFO, selaku pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya yang selalu mendo'akan, memberi dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Kepada saudara seperjuangan saya, Trah Haji Hadi Sumengko yang telah berjuang bersama saya melewati masa perkuliahan dan dukungan dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Teman-teman Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 saya menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang.

Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 23 Juli 2020

Penulis