

MORNING EXERCISE DAN DEEP BREATHING EXERCISE
UNTUK MENGATASI HIPERTENSI PADA LANSIA

SKRIPSI

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



Oleh
INNA RAHAYU DEWI
E2016023

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

MORNING EXERCISE DAN DEEP BREATHING EXERCISE
UNTUK MENGATASI HIPERTENSI PADA LANSIA

SKRIPSI

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

Oleh
INNA RAHAYU DEWI
E2016023

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

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

MORNING EXERCISE DAN DEEP BREATHING EXERCISE UNTUK MENGATASI HIPERTENSI PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari tugas akhir 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, 21 Juli 2020


Inna Rahayu Dewi
E2016023

PERNYATAAN PUBLIKASI

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

Nama : Inna Rahayu Dewi
NIM : E2016023
Jenis Karya : *Booklet*
Judul : “*Morning Exercise Dan Deep Breathing Exercise Untuk Mengatasi Hipertensi Pada Lansia*”.

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya saya beserta perangkat yang ada di dalamnya 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 dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Sragen
Pada Tanggal : 21 juli 2020

Yang Menyatakan

(Inna Rahayu Dewi)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

MORNING EXERCISE DAN DEEP BREATHING EXERCISE UNTUK MENGATASI HIPERTENSI PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang Skripsi Program Studi
DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2020

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0607039301

Mengetahui
Kaprosdi DIV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

MORNING EXERCISE DAN DEEP BREATHING EXERCISE UNTUK MENGATASI HIPERTENSI PADA LANSIA

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

Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Agustus 2020

Mengesahkan,

- Penguji
1. Maskun Pudjiyanto, S.MPh., SPd., M.Kes (.....)
NIDN. 990600045
 2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or (.....)
NIDN. 0605059001
 3. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M (.....)
NIDN. 0607039301



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan 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 sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak/Ibu dosen dan staf di lingkungan Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
5. Kedua orang tua dan kakak-kakak saya serta sahabat terbaik saya Aprilya, Bella, Nuri, Restina yang selalu mendoakan, memberi semangat, motivasi dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 14 Juli 2020

Penulis