

**SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* SEBAGAI UPAYA PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI  
MEDIA BOOKLET**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program  
Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**RIANA SARI**

**C2016109**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

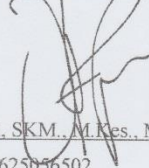
Tugas akhir dengan judul :

**SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* SEBAGAI UPAYA PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI  
MEDIA BOOKLET**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian tugas akhir Program Studi  
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2020

Pembimbing I



Wahyuni, SKM., M.Kes., M.M  
NIDN: 0625056502

Pembimbing II



Norman Wijaya Gati, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J  
NIDN: 0615018601

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



  
Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0602128201

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

### **SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA BOOKLET**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.


Tugas akhir ini telah diujikan pada ujian tugas akhir pada tanggal 25 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juli 2020

Mengesahkan,

1. Wahyuni, SKM., M.Kes., M.M.

NIDN: 0625056502

(  )


2. Norman Wijaya Gati, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J.

NIDN: 0615018601

(  )

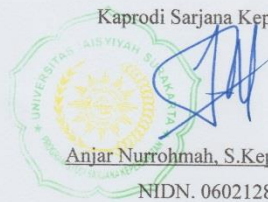
3. Wahyu Purwaningsih, S.Kep. Ns, M.Sc.

NIDN:0605117803

(  )

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns.M.Kep.

NIDN. 0602128201

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Senam Aerobik *Low Impact* Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Media Booklet” dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita semua Nabi Muhammad SAW yang kita tunggu syafaatnya di yaumul kiyamah nanti.

Tugas akhir ini dibuat untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan. Penulis menyadari mengenai tugas akhir ini tidak bisa terselesaikan tanpa pihak-pihak yang mendukung baik secara moril dan juga materiil. Penulis juga menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu penulis dalam penyusunan tugas akhir ini terutama kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep. selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns. M. Kep. selaku Ketua Kaprodi Sarjana Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M. Kep. Selaku Wakil Ketua Kaprodi Sarjana Keperawatan sekaligus Dosen PA atau Dosen wali saya yang selalu membimbing, memberikan arahan dan menerima curhatan dari saya.
4. Ibu Wahyu Purwaningsih, S.Kep. Ns, M.Sc. selaku dosen penguji yang senantiasa memberikan waktu luangnya, memberikan masukan dan arahan dengan baik kepada penulis
5. Ibu Wahyuni, SKM., M. Kes., MM selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing saya dan sudah berkenan memberikan ilmu, waktunya serta solusi untuk setiap permasalahan atau kesulitan dalam pembuatan dan penulisan skripsi ini.
6. Ibu Norman Wijaya G, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing saya dan sudah berkenan memberikan ilmu, waktunya serta

solusi untuk setiap permasalahan atau kesulitan dalam pembuatan dan penulisan skripsi ini.

7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang sudah berkenan memberikan pengetahuan yang sangat-sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
8. Kedua orang tua, ayahanda tersayang Slamet Riyadi dan ibunda tercinta Sulastri yang memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang dipanjatkan kepada ALLAH SWT untuk penulis.
9. Sahabat Sri Nurhayati, Sasmita, Sekar Kartikasari, Malinda Martiana, Andita Cahya W, Rida Estu A, yang selalu memberikan semangat serta dukungan dan masukan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
10. Seluruh teman-teman angkatan, terutama untuk kelas C Angkatan 2016 sarjana keperawatan yang senantiasa mengisi hari-hari penulis menjadi sangat menyenangkan.
11. BTS yang memberikan inspirasi dan selalu menghibur sehingga penulis semangat dalam mengerjakan skripsi
12. Segenap staf dan karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang berkenan memberikan bantuan kepada penulis.
13. Serta kepada semua pihak yang terlibat dan tidak dapat disebutkan satu persatu semoga Allah membalas kebbaikannya kita semua.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pada pembaca pada umumnya.

Surakarta, 25 Juli 2020

Penulis

Riana Sari