

**GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH
HIPERTENSI**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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



Oleh

REJEKI NOVITA SARI

C2016108

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH

SURAKARTA

2020

**GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH
HIPERTENSI**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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

Oleh

REJEKI NOVITA SARI

C2016108

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH

SURAKARTA

2020

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rejeki Novita Sari

NIM : C2016108

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : Gaya Hidup Sehat Untuk Mencegah Hipertensi

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 19 Agustus 2020

Yang menyatakan

Rejeki Novita Sari

C2016108

PERSETUJUAN PEMBIMBING

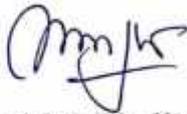
Tugas akhir dengan judul :

GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 17 Agustus 2020

Pembimbing I



Mursudarinah, S.Kep. Ns, M.Kes.
NIDN. 0615126402

Pembimbing II



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

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan



Anjar Nurrohman, S.Kep. Ns, M.Kep.

NIDN. 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI

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

Tugas Akhir ini telah diujikan pada ujian skripsi pada tanggal 03 Agustus 2020 dan di nyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 Agustus 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns. M.Kep. (.....)
NIDN.0617068001
2. Mursudarinah, SKM, M.kes (.....)
NIDN. 0615126402
3. Norman Wijaya Gati, Ns, M. Kep., Sp. Kep.J. (.....)
NIDN. 0615018601

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu



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

NIDN. 0602128201

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns, M.Kep

Mursudarinah, SKM, M.Kes

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

Selaku dosen pembimbing dan penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi pengarahan, diskusi dan bimbingan serta persetujuan sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan yang Maha Esa berkat Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir Luran. Luaran ini merupakan tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan judul "Gaya Hidup Sehat Untuk Mencegah Hipertensi dengan Menggunakan Media Buku Saku". Penulis sangat menyadari bahwa penulisan luaran ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya.

Selama penyusunan laporan Tugas Akhir Luaran ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan luaran ini terdapat banyak hambatan, namun bantuan saran serta dukungan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku REKTOR Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Anjar Nurrohmah S.Kep. Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Mursudarinah, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang senantiasa memberikan bimbingan dengan sabar sehingga laporan tugas Akhir ini sampai selesai.
4. Norman Wijaya Gati, Ns, M. Kep., Sp. Kep. J yang senantiasa memberikan bimbingan dengan sabar sehingga laporan tugas Akhir ini sampai selesai.
5. Segenap Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas ilmu dan pelayanan pendidikan yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh studi pendidikan.
6. Kepada kedua orang tua tercinta terutama untuk bapak saya semoga di atas sana bangga melihat saya bisa menempuh studi ini sampai selesai, dan untuk (Bp. Ahwa Rumodar dan Ibu Sukanti) yang sangat saya sayangi dan semua keluarga yang selalu memberi semangat, doa dan bimbingan tiada henti untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Kepada adik

saya (Aprilia Rahma Yunan Sari R) dan nenek kakek saya yang selalu memberikan semangat dan doa tiada henti untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

7. Kepada Azis Novianto yang sama-sama berjuang untuk menyelesaikan tugas akhir ini, terimakasih sudah selalu menemani, memberikan motivasi, do'a dan bimbingan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
8. Kepada teman-teman Kelas C dan Sarjana Keperawatan angkatan 2016 terimakasih atas kerja samanya selama ini, semangat dan sukses untuk kita semua.
9. Kepada sahabat saya Khoirunnisa dan teman-teman saya seperjuangan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini (Novia, Septi, Futari, Novi, Fera) yang selalu saling memberikan semangat dan do'a tiada henti untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan tugas akhir ini yang tanpa mengurangi rasa terimakasih dan tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan senantiasa mendapatkan pahala dari Allah SWT, demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini penulis mengharapkan masukan kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya profesi keperawatan dan masyarakat pada umumnya atas segala bantuan yang telah diberikan penulis mengucapkan terimakasih.

Surakarta, 03 Agustus 2020

Penulis

Rejeki Novita Sari