

**METODE SENAM LANSIA DENGAN KOMBINASI RELAKSASI NAFAS  
DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI MELALUI MEDIA *VIDEO***

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program  
Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**PUSPITA ALYA ALLAHVIAH**

**B2017093**

**PROGRAM STUDI III KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

**METODE SENAM LANSIA DENGAN KOMBINASI RELAKSASI NAFAS  
DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI MELALUI MEDIA *VIDEO***

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program  
Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**PUSPITA ALYA ALLAHVIAH**

**B2017093**

**PROGRAM STUDI III KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir Dengan Judul :

### **METODE SENAM LANSIA DENGAN KOLABORASI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Laporan Tugas Akhir Progam Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

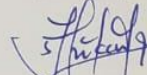
Pembimbing I



Sri Hartutik, S.Kep. Ns., M. Kes.

NIDN. 0620108202

Pembimbing II




Erika Dewi Nooratri, S.Kep. Ns., M. Kep.

NIDN . 0602118704

Surakarta, 17 Juli 2020

Mengetahui Kaprodi

DIII Keperawatan

  
Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M. Kep.

NIDN:0602058501



**PENGESAHAN PENGUJI**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

**METODE SENAM LANSIA DENGAN KOLABORASI RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep. Ns., M. Kep.

NIDN. 0610088702

(.....)

2. Sri Hartutik, S.Kep. Ns., M. Kes.

NIDN. 0620108202

(.....)

3. Erika Dewi Noorratri, S.Kep. Ns., M. Kep.

NIDN. 0602118704

(.....)

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan

Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M. Kep.

NIDN. 0602058501



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Metode Senam Lansia Dengan Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Media Video”.

Penulis menyadari bahwa penulisan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, lancar, dan tepat pada waktunya berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku ketua Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku ketua Program Diploma III Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, M.Kep, SpKep.J. selaku sekretaris Program Diploma Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Sri Hartutik, S.Kep,Ns.,M.Kes. selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan kesempatan pedidikan kepada penulis serta meluangkan waktu utuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran dalam penulisan karya tulis ilmiah.
5. Erika Dewi Noorratri ,S.Kep,Ns,M.Kep. selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga besar yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan doa untuk kelancaran karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman D3 Keperawatan Angkatan 2017 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan semangat, motivasi, dan doanya dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.