

**METODE SENAM KEBUGARAN LANSIA SEBAGAI
UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

TUGAS AKHIR

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



**GIYANTI
B2017048**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

**METODE SENAM KEBUGARAN LANSIA SEBAGAI
UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

TUGAS AKHIR

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



**GIYANTI
B2017048**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

METODE SENAM KEBUGARAN LANSIA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau institusi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2020

GIYANTI

NIM: B2017048

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Giyanti

NIM : B2017048

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : **METODE SENAM KEBUGARAN LANSIA
SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas Royalti Non Eksklusif (Non Exclusive Royalty Free) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya tulis ilmiah dan beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengakhir media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Dibuat di: Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal: 20 Juli 2020

Yang Mengetahui

Giyanti

NIM: B2017048

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

METODE SENAM KEBUGARAN LANSIA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

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

Pembimbing I

Pembimbing II

Riyani Wulandari, S.Kep. NS. M.Kep

NIDN. 0607117401

Anjar Nurrohmah, M.Kep

NIDN. 0602128201

Surakarta, 20 Juli 2020

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan

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

NIDN 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

METODE SENAM KEBUGARAN LANSIA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

KTI ini telah diujikan pada sidang KTI pada tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KTI pada Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji 1. Annisa Andriyani, MPH (.....)

NIDN. 0607117401

2. Riyani Wulandari, S.Kep, NS, M.Kep (.....)

NIDN. 0607117401

3. Anjar Nurrohmah, M.Kep (.....)

NIDN. 0602128201

Mengetahui

Kaprodi Diploma 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 Tugas Akhir yang berjudul “Metode Senam Kebugaran Lansia Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”

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

- a. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns., M.Kep. selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- b. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku ketua Program Diploma Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- c. Norman Wijaya Gati, M.Kep, SpKep.J selaku sekretaris Program Diploma Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
- d. Annisa Andriyani,. MPH, selaku dosen penguji utama yang telah memberikan kesempatan pendidikan kepada penulis serta meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran dalam penulisan karya tulis ilmiah.
- e. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
- f. Anjar Nurrohmah, 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
- g. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

- h. Bapak, Ibu, Kakak dan seluruh keluarga besarku yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan doa untuk kelancaran karya tulis ilmiah ini.
- i. Teman-teman D3 Keperawatan Angkatan 2017 Universitas' Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan semangat, motivasi, dan doanya dalam penyusunan karya tulis ini.