

**EDUKASI SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI MELALUI  
MEDIA *BOOKLET***



Oleh:

**INTAN SADEWI**  
**B2018067**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2021**

**EDUKASI SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI MELALUI  
MEDIA *BOOKLET***

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta**



**Oleh:**

**INTAN SADEWI  
B2018067**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

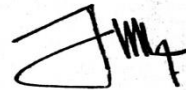
## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### **EDUKASI SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA *BOOKLET***

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan 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 Ahli Madya di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir 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 Januari 2021



Intan Sadewi

NIM B2018067

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Intan Sadewi

NIM : B2018067

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : Edukasi Senam Ergonomik Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Media Booklet.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Eksklusif Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatikan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal, 21 Januari 2021



Intan Sadewi

B2018067

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Tugas Akhir dengan judul :

### **EDUKASI SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA *BOOKLET***

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Januari 2021

Pembimbing



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

NIDN : 0602058501

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN: 0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan Judul :

### **EDUKASI SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA *BOOKLET***

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada Sidang Tugas Akhir pada 21, Januari 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat atau sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Januari 2021

Mengesahkan,

Penguji :

1. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0602128201 (.....)
2. Siti Fatmawati, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0603018201 (.....)
3. Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0602058501 (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Endah Sri Wahyuni, S.Kep Ns.,M.Kep  
NIDN. 0602058501



Kaprodi Diploma III Keperawatan

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



## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan anugrahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” sebagai syarat untuk menyelesaikan studi Diploma Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah membimbing dan memberi semangat. Untuk semua itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Norman Wijaya Gati, Ns., M.Kep.Sp.Kep.J, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia untuk membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga Proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Dosen penguji dan seluruh dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Bapak Sutadi dan Ibu Suyati selaku orang tua saya, yang tidak pernah berhenti memberikan doa serta selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi yang terbaik dalam pembuatan Tugas Akhir ini.
6. Seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan telah menyemangati untuk menggapai cita-cita.
7. Kepada teman-teman ku Feri, Riska, Wulan, Dewi, Fera, Kiki, Dea Putri, Dwi Astuti, Maya, Amel, Andira, Ismi, Andin yang selalu membantu dan memberikan semangat untuk mengerjakan Tugas Akhir.
8. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2018 D3 Keperawatan yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan karena keterbatasan penulis sendiri sebagai manusia tidak luput dari kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk perbaikan tugas akhir ini. Penulis berharap semoga hasil tugas akhir ini bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca dan penulis.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Penulis



Intan Sadewi

NIM B2018067