

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SUMBEREJO**



**LULIA FITRI ASHARY**

**B2019047**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SUMBEREJO**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**LULIA FITRI ASHARY**

**B2019047**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SUMBEREJO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah 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 Karya Tulis Ilmiah 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.

Karanganyar, 4 Juli 2022



Lulia Fitri Ashary

NIM. B2019047

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Lulia Fitri Ashary

NIM : B2019047

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sumberejo

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive 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/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 : Senin, 4 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Lulia Fitri Ashary)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SUMBEREJO**

dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian seminar hasil Program Studi  
Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Juli 2022

Pembimbing



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

NIDN. 0615018601

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIDN. 0621018203

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SUMBEREJO**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang seminar hasil tanggal 08 Juli 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 08 Juli 2022

Mengesahkan

- |         |   |   |
|---------|---|---|
| Penguji | 1. <u>Ika Silvitasari, S. Kep., Ns., M. Kep</u><br>NIDN. 0602048604       | (  ) |
|         | 2. <u>Eska Dwi Prnjayanti, S. Kep., Ns., M. Kep</u><br>NIDN. 0610088702   | (  ) |
|         | 3. <u>Norman Wijaya Gati, M. Kep., Ns., Sp. Kep.I</u><br>NIDN. 0615018601 | (  ) |

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
Sri Kustiyati, SST, M.Keb  
NIDN. 061007701

Kaprodi-DIII Keperawatan

  
Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep.,  
NIDN. 0621018203

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Penerapan Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sumberejo”. Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan banyuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Norman Wijaya Gati, M.Kep.Ns.,Sp.Kep.J selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen penguji dan seluruh dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universtas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Karyawan beserta jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung

kelancaran Tugas Akhir.

7. Bapak Sugiyarto dan Ibu Hartanti selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah menyayangi dengan penuh kasih sayang, perhatian, selalu mendoakan yang terbaik bagi anaknya, dan memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan Tugas Akhir ini.
8. Keluarga yang selalu mendukung saya dengan tulus ikhlas.
9. Teman – teman sepembimbing Ibu Norman Wijaya Gati, M.Kep.Ns,Sp.Kep.J yang saling memberi semangat dan motivasi.
10. Teman – teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2019 yang telah berjuang bersama – sama hingga saat ini, selalu memberikan semangat, dukungan, dan membantu dalam penulisan Tugas Akhir.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini.
12. Diri saya sendiri karena telah berjuang hingga di titik ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Tugas Akhir ini.

Wassalamu’alaikum Wr. Wb.

Karanganyar, 24 Maret 2022

Penulis



Lulia Fitri Ashary

NIM. B2019047