

**PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING*  
*EXERCISE* DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE*  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PRA-  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**ADITYA NUR WAHYUDI  
E2019001**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PRA-LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
pada Program Studi DIV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Disusun Oleh:**

**ADITYA NUR WAHYUDI  
E2019001**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING*  
*EXERCISE* DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE*  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PRA-  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
pada Program Studi DIV Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

**Disusun Oleh:**

**ADITYA NUR WAHYUDI  
E2019001**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul:

**“PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* DAN  
*ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN  
TEKANAN DARAH PADA PRA-LANSIA DENGAN HIPERTENSI”**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan untuk menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan untuk mendapat gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulis projek akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 September 2023

Yang Menyatakan



Aditya Nur Wahyudi  
E201901

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Aditya Nur Wahyudi

NIM : E2019001

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pra-Lansia Dengan Hipertensi

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalitas Noneksklusif ( *Non Exclusive Royalti-free Right* ) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi perkembangan 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 hak cita.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 18 September 2023

Yang Menyatakan



Aditya Nur Wahyudi  
E201901

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

### **PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PRA-LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Skripsi Program Studi DIV  
Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2023

Pembimbing



Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M  
NIDN. 0609029501

Mengethui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Fis.Ptr., M.Fis  
NIDN.0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

### **PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PRA-LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diajukan pada sidang ujian Skripsi pada tanggal 12 Juli 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 September 2023

Mengesahkan,

Penguji :

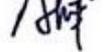
1. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801

(  )

2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M.  
NIDN. 0607039301

(  )

3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis, M.K.M.  
NIDN. 0609029501

(  )

Mengethui,

Kaprodi.DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis  
NIDN:0615059502

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”. Selama menyelesaikan penyusunan proposal skripsi, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada yang saya hormati :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan kritik, saran, masukan, dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Diri saya sendiri, terimakasih sudah mampu menyelesaikan skripsi dengan semaksimal mungkin.
6. Kedua orang tua saya, Bapak Bukhori dan Ibu Sutarmi, serta kakak saya Windanur Setyo Wiyono yang selalu mendo’akan, memberikan semangat, dan memberikan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi.
7. Teman-teman satu bimbingan dan seperjuangan Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2019.

Penulis menyadari bahwa dalam proposal skripsi ini jauh dari kesempurnaan, semoga berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan proposal skripsi memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga Kesehatan.

Surakarta, 20 Februari 2023

Penulis