

**PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI DESA GENTAN,  
BENDOSARI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**SEPTINA WATI**

**202012001**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI DESA GENTAN,  
BENDOSARI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan  
Program Pendidikan Diploma**



**SEPTINA WATI**

**202012001**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

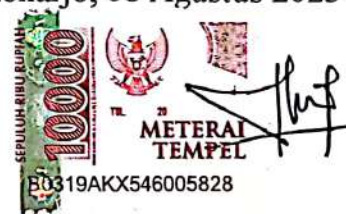
## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA GENTAN, BENDOSARI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan 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.

Sukoharjo, 08 Agustus 2023



Septina Wati

202012001

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Septina Wati

NIM : 202012001

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gentan, Bendosari

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*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 : 08 Agustus 2023

Yang menyatakan



(Septina Wati)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA GENTAN, BENDOSARI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Sukoharjo, 31 Juli 2023

Pembimbing

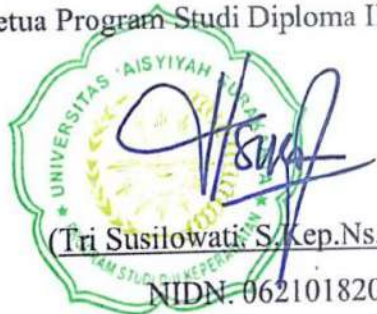


(Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep)

NIDN. 0624087901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203



## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA GENTAN, BENDOSARI**

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

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 8 Agustus 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Sukoharjo, 08 Agustus 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Hermawati, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIDN. 0623027702
2. Siti Fatmawati, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIDN. 0603018201
3. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIDN. 0624087901

(.....)  
(.....)  
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

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

NIDN. 0621018203

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisnya karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulisan laporan ini dapat terselesaikan
2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan sekaligus pembimbing yang telah membimbing, meluangkan waktu, dan memberikan pengarahan sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan
3. Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
5. Hermawati, S.Kep.Ns., M.Kep selaku dosen penguji 1 yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan
6. Siti Fatmawati, S.Kep.Ns., M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan

7. Seluruh Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
8. Seluruh Karyawan dan Staf Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir
9. Ny.M dan Ny.Y yang telah bersedia menjadi responden dalam penerapan senam bugar lansia
10. Bapak Sukiman dan Ibu Giyanti selaku orang tua saya, serta Adikku Erna Dwi Lestari yang tidak pernah lelah memberikan doa serta dukungan dalam pembuatan laporan Tugas Akhir ini
11. Diri saya sendiri yang telah berjuang dan menyelesaikan Tugas Akhir ini
12. Seluruh teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2020 Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah berjuang bersama-sama dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini
13. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menunjuk kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembacanya.

Sukoharjo, 06 Februari 2023

Penulis



(Septina Wati)