

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH  
LANSIA PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI KELURAHAN SRAGEN WETAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**ALENA FAJAR MEIRAWATI**

**202012006**

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

**2023**

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH  
LANSIA PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI KECAMATAN SRAGEN WETAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**ALENA FAJAR MEIRAWATI**

**202012006**

**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 TERA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN SRAGEN WETAN**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya 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

Sragen, 24 Maret 2023

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'SPESIAL BIRU BUNDA 10000' and 'METRAI TEPAPEL'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Alena Fajar Meirawati

202012006

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Alena Fajar Meirawati

NIM : 202012006

Jenis Karya : Proposal Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Lansia Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Sragen Wetan

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, mengalihkan 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 : 14 Maret 2023

Yang menyatakan

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'METER POSTAL'. The serial number '4088AAJX014111696' is visible at the bottom.

(Alena Fajar Meirawati)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN SRAGEN WETAN**

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

Surakarta, 31 Juli 2023

Pembimbing



(Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns.M.Kep)

NIDN. 0617068001

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 TERA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN SRAGEN WETAN**

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

Proposal Tugas Akhir ini telah diujikan pada ujian seminar Proposal Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 07 Agustus 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 07 Agustus 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Hermawati, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIDN. 0623027702
2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIDN. 0624087901
3. Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns, M.Kep  
NIDN. 0617068001

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Tugas Akhir. Proposal Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini melalui berbagai proses. Namun penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini dengan baik. Proposal Tugas Akhir ini tidak dapat terwujud tanpa adanya dukungan dari pihak-pihak yang banyak membantu. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan dosen penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
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. Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
6. Hermawati, S.Kep.Ns., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
7. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staff Prodi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu selama penulis menempuh pendidikan keperawatan

8. Yang istimewa Mama Ririn Setyowati dan Almarhum Bapak Joko Purnomo yang sudah ada disurga, yang selalu ada disetiap saat, yang telah memberikan dukungan, doa, dan finansial sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
9. Adik Arlingga Bayu Prameswara yang telah menemani dan keluarga besar yang sudah memberikan dukungan
10. Teman-teman terdekat saya yang telah menemani dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
11. Teman-teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2020 Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang sudah berjuang bersama dalam menyelesaikan kuliah dan Karya Tulis Ilmiah

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT, oleh karena itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat bagi penulis dan khususnya pembaca.

Sragen, 24 Maret 2023

Penulis



(Alena Fajar Meirawati)

AA