

**SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP*
BREATHING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI
PADA LANSIA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas
'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

**Bayu Mukti Dwi Atmoko
E2017014**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2023**

**SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP*
BREATHING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI
PADA LANSIA**

LAPORAN TUGAS AKHIR



Oleh :

**Bayu Mukti Dwi Atmoko
E2017014**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2023**

**SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP*
BREATHING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI
PADA LANSIA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas
'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :
Bayu Mukti Dwi Atmoko
E2017014**

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

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul:

SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP BREATHING* EXERCISE UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi 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, 15 Maret 2023



Bayu Mukti Dwi Atmoko

E2017014

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Bayu Mukti Dwi Atmoko
NIM : E2017014
Jenis Karya : *Booklet*
Judul : *Senam Aerobic low Impact dan Slow Deep Breathing Exercise Untuk Menurunkan Hipertensi pada Lansia*

Dengan ini meyetujui dan memberikan Hak Bebas 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 : Surakarta

Pada tanggal : 15 maret 2023

Yang menyatakan



Bayu Mukti Dwi Atmoko

E2017014

PERSETUJUAN PEMBIMBING

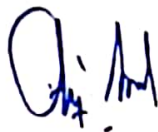
Laporan Tugas Akhir dengan judul :

SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP BREATHING* UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian KIE Program Studi Diploma IV
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Maret 2023

Pembimbing



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.FTr., M.Fis

NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP BREATHING* UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang KIE pada tanggal 18 Maret 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Maret 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M


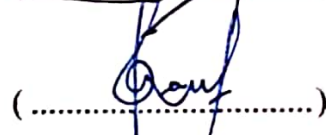
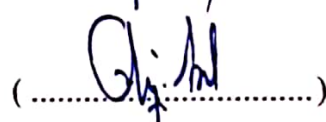
NIDN. 0625109601

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

NIDN. 0607039301

3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or.

NIDN. 0605059001

()
()
()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul, "Senam Aerobik *Low Impact* Dan *Slow Deep Breathing Exercise* Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia" dengan baik dan lancar.

Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

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 DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt., FT.,M.Or sebagai pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
6. Orang Tua tercinta yang telah mendoakan, mengusahakan dan memberikan semangat dukungan kepada penulis.
7. Teman- Teman Program DIV Fisioterapi Angkatan 2017 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Surakarta, Maret 2023

Penulis