

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



ANISA YUNIATI

202212024

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2025**

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

Karya Tulis Ilmiah

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



ANISA YUNIATI

202212024

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM TERA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

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.

Surakarta ,



Anisa Yuniati

202212024

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Anisa Yuniati

NIM : 202212024

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Senam Tera Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

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 di dalamnya 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

Surakarta,

Yang Menyatakan



NIM. 202212024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:

**PENERAPAN SENAM TERA SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program Studi
Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta , 23 Juni 2025

Pembimbing



(Dr. Mulyaningsih, S. Kep. Ns., M. Kep.)
NIDN.0007047310

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

PENGESAHAN PENGUJI

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah Ini telah diujikan pada sidang KTI pada 2 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2025

Mengesahkan,

- Penguji I 1. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.Ns., M.Kep (.....)
NIDN. 06100188702
- Penguji II 2. Hermawati, S.Pd, S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)
NIDN.0623027702
- Penguji III 3. Dr. Mulyaningsih, S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)
NIDN. 0007047310

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan


Fri 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 Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi". 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. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Univesitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dr. Mulyaningsih, S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
5. Ibu Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

6. Ibu Hermawati, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh Pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Selaku orang tua dan kakak saya yang merupakan penyemangat utama saya, terimakasih atas segala perjuangan, pengorbanan, kasih sayang dan senantiasa mendoakan demi kelancaran dalam menempuh pendidikan dan dalam mengerjakan tugas akhir ini.
9. Responden yang telah bersedia menjadi responden dalam Penerapan Senam Tera Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.
10. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta tahun Angkatan 2022 yang telah berjuang bersama -sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta Juni 2025

Penulis