

**PENERAPAN SENAM PROLANIS UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RW 07
KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN
JEBRES KOTA SURAKARTA**

Karya Ilmiah Akhir Ners

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program Studi Ners Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



TARIS WIDIANINGRUM

202414056

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2025

**PENERAPAN SENAM PROLANIS UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RW 07
KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN
JEBRES KOTA SURAKARTA**

Karya Ilmiah Akhir Ners

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program Studi Ners Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



TARIS WIDIANINGRUM

202414056

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

PENERAPAN SENAM PROLANIS UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RW 07 KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Ilmiah Akhir Ners yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ners dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.



202414056

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Taris Widianingrum

Nim : 202414056

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Judul : Penerapan Senam Prolanis Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Royalti Non Ekklusif (Exklusif Royal-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, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemegang hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat Di : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada Tanggal : Surakarta, 17 Juni 2025

Yang menyatakan



Taris Widianingrum

202414056

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN SENAM PROLANIS UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RW 07
KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN
JEBRES KOTA SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Karya Ilmiah Akhir Ners
Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta.

Surakarta, 17 Juni 2025

Dosen Pembimbing



Hermawati, S.Pd., S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN 0623027702

Pembimbing Lahan



Nur Haryani, S.Kep.Ners. MPH
NIP. 197810162005012014

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners



Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

PENERAPAN SENAM PROLANIS UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RW 07 KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diujikan pada tanggal 17 Juni 2025 dan telah dinyatakan memenuhi syarat/sah pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Juni 2025

Mengesahkan,

Penguji : 1. Nur Haryani, S.Kep.Ners. MPH

NIP. 197810162005012014

2. Hermawati, S.Pd., S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0623027702

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep.Ns., M.Kep., Sp.Kep.I

NIDN 0615018601

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Ners yang berjudul “ Penerapan Senam Prolanis Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rw 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta”. Penulis Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.SiT., M.Keb. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Eska Dwi Prajayanti S.Kep., Ns., M.Kep Selaku koordinator Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Hermawati, S.Pd., S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen pembimbing Akademik yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta membimbing dengan baik dan sabar, sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Nur Haryani, S.Kep,Ns., MPH selaku pembimbing lahan yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta membimbing dengan baik dan sabar, sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
8. Seluruh responden yang ada di Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta yang telah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang selalu mendukung baik material dan spiritual.

10. Teman-teman saya yang sudah hadir di dalam hidup saya, yang mau mendukung, membantu, memberi semangat dan menemani saya pada saat pembuatan Karya Ilmiah Akhir Ners.

Penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk perbaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Surakarta, 17 Juni 2025

Taris Widianingrum

202414056