

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
NGORESAN, JEBRES, SURAKARTA**



Oleh :

**TRI WINDARTI**

**B2015111**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2018**

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
NGORESAN, JEBRES, SURAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya pada Program Studi  
Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**TRI WINDARTI**

**B2015111**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2018**

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
NGORESAN, JEBRES, SURAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya pada Program Studi  
Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :**

**TRI WINDARTI**

**B2015111**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2018**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGORESAN, JEBRES, SURAKARTA**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2018



**Tri Windarti**

**NIM : B2015111**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TRI WINDARTI

NIM : B2015111

Jenis Karya : KTI

Judul : **PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGORESAN, JEBRES, SURAKARTA**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non exclusive Royalti-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES '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: 28 Juli 2018

Yang menyatakan



(TRI WINDARTI)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGORESAN, JEBRES, SURAKARTA**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2018

Pembimbing I



Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes

NIDN : 0620108202

Pembimbing II



Nazaruddin Latif, M. SI

NIDN : 0615108102

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep

NIDN : 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI




Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGORESAN, JEBRES, SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Keperawatan STIKES 'AISYIYAH Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 28 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma Keperawatan STIKES 'AISYIYAH Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2018

Mengesahkan

- Penguji 1. Endah Sri Wahyuni M.Kep (  )  
NIDN. 0602058501
2. Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes (  )  
NIDN. 0620108202
3. Nazaruddin Latif, M. SI (  )  
NIDN. 0615108102

Megetahui

Kaprodi D III Keperawatan  
  
Endah Sri Wahyuni, M.Kep  
NIDN : 0602058501

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan kasus yang berjudul **“Penerapan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan, Jebres, Surakarta”**. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, dan orang-orang yang selalu di jalan-Nya.

Laporan ini disusun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Di dalam penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini penulis merasa sedikit mengalami hambatan dan kesulitan. Namun bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka Laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat penulis selesaikan, oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns, M.Kep selaku ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Endah Sri Wahyuni, M.Kep selaku Ketua Prodi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Sri Hartutik, S.Kep.NS, M.Kes dan Nazaruddin, M. SI yang dengan penuh kesabarannya telah memberikan segenap waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan kepada penulis dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen dan Karyawan beserta Staf Prodi D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, atas bantuan dan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
6. Ny.S dan Ny.P beserta keluarganya tercinta yang telah bersedia bekerjasama dengan penulis dalam melakukan pengambilan kasus ini.



7. Bapak Sukidi, Ibu Tuminah, Mas Sriyanto, Mbak Dewi dan keluarga tercinta yang telah memberikan do'a, nasihat, kasih sayang, cinta, dan motivasi moral maupun material, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Terima kasih untuk teman-teman terdekat saya (Kiki Arintiyani, Laprischa, Pinalia, Nia, Novita, Yunita, Reza, Winda, Mita, Ika Nur, Teo Aji Prasetyo dan Dani Koirudin) yang telah membantu dan memberi semangat untuk menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Para sahabat dan teman-teman angkatan 2015 Program Studi D III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang sama-sama berjuang menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi para pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

Surakarta, 28 Juli 2018



Tri Windarti

B2015111