

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIDOHARJO**



ARMILA YULI ROHMANIA
B2016018

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

2019

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIDOHARJO**

KARYA TULIS ILMIAH

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



**ARMILA YULI ROHMANIA
B2016018**

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

2019

PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOHARJO

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

Surakarta, 14 Juni 2019

Armila Yuli Rohmania

B2016018

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Armila Yuli Rohmania

NIM : B2016018

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-free Right) kepada STIKES Aisyiyah Surakarta atas Karya Ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugasakhir saya selama menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di STIKES Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal: 14 Juni 2019

Yang menyatakan

Armila Yuli Rohmania

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

KTI dengan judul :

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOHARJO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang KTI Studi DIII Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Juni 2019

Pembimbing I



Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIDN. 0602128201

Pembimbing II



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

NIDN. 0602058501

Mengetahui,

Kaprodi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

KTI dengan judul:

PENERAPAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOHARJO

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Diploma Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

KTI ini telah diajukan pada sidang Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 26 Juni 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juni 2019

Mengesahkan,

Penguji

1. Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep.

NIDN. 0617068001

2. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep.

NIDN. 0602128201

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

NIDN. 0602058501

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

Mengetahui,

Kaprodi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0602058501

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil'Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul "PENERAPAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOHARJO KABUPATEN SRAGEN". Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga kami tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa ada bantuan, dorongan dan dukungan dari semua pihak. Untuk itu, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyusun dan terselesaikannya laporan ini.

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns., M.Kep. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep. selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasihat, arahan serta membimbing dengan penuh kesabaran.
4. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.M.Kep sebagai pembimbing 2 yang dengan penuh kesabaran telah memberikan segenap waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan kepada penulis dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu penguji dan seluruh dosen serta Staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
6. Ny dan Tn beserta keluarga tercinta bersedia kerjasama dengan penulis dalam melakukan pengambilan khusus ini.
7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Setu Siswo Wardoyo, Ibu Sri Lestari, dan Kakak laki laki ku Angga Eko Budiyanto dan semua keluarga tercinta yang telah memberikan do'a nasihat, kasih sayang, cinta dan motivasi moral atau material sehingga karya tulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Retno Dwi Hastuti yang telah membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teman kulinerku yang selama ini selalu menemani dalam proses menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Sahabat dan teman-teman angkatan 2016 Program Studi D III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang sama – sama berjuang dan selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

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

Surakarta, 14 Juni 2019

Armila Yuli Rohmania