

**MANFAAT SENAM ERGONOMIK UNTUK PENURUNAN  
TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN MEDIA BUKU SAKU**

**TUGAS AKHIR**



Oleh

**USVATUL NURJANAH**

**C2016124**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

**MANFAAT SENAM ERGONOMIK UNTUK PENURUNAN  
TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN MEDIA BUKU SAKU**

**TUGAS AKHIR**



Oleh

**USVATUL NURJANAH**

**C2016124**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

**MANFAAT SENAM ERGONOMIK UNTUK PENURUNAN  
TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN MEDIA BUKU SAKU**

**TUGAS AKHIR**

**Oleh**

**USVATUL NURJANAH**

**C2016124**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

**MANFAAT SENAM ERGONOMIK UNTUK PENURUNAN  
TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN MEDIA BUKU SAKU**

**TUGAS AKHIR**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program  
Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

Oleh

**USVATUL NURJANAH**

**C2016124**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan judul :

### MANFAAT SENAM ERGONOMIK UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN MEDIA BUKU SAKU

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Hasil Secara *Daring* Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Agustus 2020

Pembimbing I



Wahyu Purwaningsih, S.Kep.Ns, M.Sc.  
NIDN: 0605117803

Pembimbing II



Ika Silvitasari, S.Kep.Ns, M.Kep.  
NIDN: 0602048604



Mengetahui  
Kaprod Sarjana Keperawatan

Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 06021282201

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

### MANFAAT SENAM ERGONOMIK UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN MEDIA BUKU SAKU

Dibuat untuk melengkapai sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas akhirini telah diujikan pada sidang ujian tugas akhithpada tanggal 11 Agustus 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Agustus 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns, M.Kep.  
NIDN.0602128201

(  )

2. Wahyu Purwaningsih, S.Kep.Ns, M.Sc.  
NIDN.0605117803

(  )

3. Ika Silvitasari, S.Kep.Ns, M.Kep .  
NIDN.0602048604

(  )

Mengetahui  
Kaprod Sarjana Keperawatan  
  
Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 060212828201

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil'Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT 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 penulisan dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul "MANFAAT SENAM ERGONOMIK UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN MEDIA BUKU SAKU" ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

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

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Wahyu Purwaningsih, S. Kep.Ns, M.Kep. selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasehat, arahan serta membimbing dengan penuh kesabaran.
4. Ika Silvitasari, S. Kep.Ns, M.Kep. selaku pembimbing II yang juga selalu memberikan nasehat dan arahan dalam membimbing dengan penuh kesabaran..
5. Ibu penguji dan seluruh dosen serta staf Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
6. Orang tua tercinta, yang tidak pernah lelah menyayangi dan memberikan dukungan dengan kasih sayang, perhatian dan doa penuh cinta.
7. Seluruh keluarga saya yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan serta kasih sayang.

8. Yudianto yang senantiasa memberikan semangat, dukungan dan motivasi kepada saya.
9. Sahabat saya Yulianti, Wahyu Lestari, yang telah memberikan semangat dan masukan untuk karya tulis ini.
10. Teman saya Sarjana Keperawatan angkatan 2016 terutama Kelas C yang telah memberikan semangat dan memberi masukan untuk karya tulis ini.

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

Madiun, Agustus 2020

Penulis



