

**LATIHAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh

NURI RAMADHANI

E2016035

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH
SURAKARTA
2020**

**LATIHAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA**

SKRIPSI

Oleh

NURI RAMADHANI

E2016035

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH
SURAKARTA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

LATIHAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan. Skripsi 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, 18 Juli 2020



Nuri Ramadhani
NIM E2016035

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nuri Ramadhani

NIM : E2016035

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Latihan *Slow Deep Breathing Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas skripsi saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘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 18 Juli 2020

Yang Menyatakan



(Nuri ramadhani)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

LATIHAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi program Studi DIV
Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Juli 2020

Pembimbing I



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes
NIDK. 990600045

Pembimbing II



Ipa Sari Kardi, S.Or., M.Or.
NIDN. 0603039301

Mengetahui
Kaprosdi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

LATIHAN SLOW DEEP BREATHING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 25 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 07 Agustus 2020

Mengesahkan,

- Penguji
1. Rina Sri Widayati, S.K.M., M.Kes (.....)
NIDN. 0625097901
 2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes (.....)
NIDN. 990600045
 3. Ipa Sari Kardi, S.Or., M.Or. (.....)
NIDN 0603039301

Mengetahui
Kaprodik DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya kita menyembah dan meminta ampun atas khilaf yang telah kita lakukan. Shalawat serta salam tercurah kepada Rasulullah Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wassalam semoga kelak kita dikumpulkan dalam barisan beliau, yaitu orang-orang yang mendapat syafaat. Rasa syukur dan terima kasih penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Latihan *Slow Deep Breathing Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia”.

Selama penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
3. Maskun Pudjianto, S.MPh, S.Pd., M.Kes, selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan dan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ipa Sari Kardi, S.Or., M.Or selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua tercinta, Ibu Suparni dan Ayah Suwarno yang telah mendo'akan, memberi semangat dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

7. Saudara kandung saya Ikhsan Nur Syarifudin.
8. Semua keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan do'a.
9. Teman-teman Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang banyak membantu dan memberi motivasi dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat terbaik saya terutama Aprilya, Ina, Restina, Rony dan Bella yang telah memberi banyak semangat dalam mengerjakan proposal skripsi bersama-sama.
11. Semua pihak yang telah membantu penulisan dalam menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan milik Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju kesempurnaannya proposal skripsi ini senantiasa penulis harapkan. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 2 Juli 2020



Penulis