

***BRISK WALKING EXERCISE (JALAN CEPAT) UNTUK
MENURUNKAN HIPERTENSI***

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta**



YANUAR ADISASONGKO

B2017138

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2020

***BRISK WALKING EXERCISE (JALAN CEPAT) UNTUK
MENURUNKAN HIPERTENSI***

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta**



YANUAR ADISASONGKO

B2017138

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2020

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

BRISK WALKING EXERCISE (JALAN CEPAT) UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI

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

Surakarta, 03 Agustus 2020

Yanuar Adisasongko

B2017138

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Yanuar Adisasongko

NIM : B2017138

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) untuk Menurunkan Hipertensi

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Eksklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal 03 Agustus 2020

Yang Mengetahui

Yanuar Adisasongko

B2017138

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul :

***BRISK WALKING EXERCISE (JALAN CEPAT) UNTUK MENURUNKAN
HIPERTENSI***

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang tugas akhir Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 Agustus 2020

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

BRISK WALKING EXERCISE (JALAN CEPAT) UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Univeritas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 Agustus 2020

Mengesahkan,

Penguji 1. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN 0625048703

(.....)

2. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0602048604

(.....)

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

NIDN. 0623027702

(.....)

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



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

NIDN: 0602058501

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program DIII Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
3. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Hermawati, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas `Aisyiyah Surakarta.
6. Karyawan beserta jajaran Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.

7. Orang tua tercinta, Bapak Muhadi dan Ibu Sri Sutari selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moral maupun materil dalam pembuatan tugas akhir ini.
8. Teman-teman sepembimbing Ibu Ika Silvitasari, M. Kep dan Ibu Hermawati, S. Pd. S. Kep., NS, M. Kep yang saling memberi semangat dan motivasi.
9. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 03 Agustus 2020

Penulis

Yanuar Adisasongko

B2017138