

**SENAM LANSIA *AEROBIC LOW IMPACT TRAINING* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI**

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



SETYOWATI BUDI UTAMI

B2017114

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

**SENAM LANSIA *AEROBIC LOW IMPACT TRAINING* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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



SETYOWATI BUDI UTAMI

B2017114

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

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul :

SENAM LANSIA *AEROBIC LOW IMPACT TRAINING* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Universitas‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapat gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KIE 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, 07 Agustus 2020



Setyowati Budi Utami

NIM. B2017114

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas Akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Setyowati Budi Utami

NIM : B2017114

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Eksklusif Royalti-Free Right*) kepada 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 pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 07 Agustus 2020
Yang menyatakan



(Setyowati Budi Utami)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan judul :

SENAM LANSIA *AEROBIC LOW IMPACT TRAINING* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 07 Agustus 2020

Pembimbing I



Norman Wijaya G, Ns, M.Kep, Sp.Kep.J.

NIDN. 0615018601

Pembimbing II



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

NIDN. 0623027702

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

SENAM LANSIA *AEROBIC LOW IMPACT TRAINING* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang Tugas Akhir pada tanggal 07 Agustus 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat / sah sebagai Tugas Akhir pada Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Mengesahkan

Surakarta, 07 Agustus 2020

Penguji 1. Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes



(.....)

NIDN. 0620108202

2. Norman Wijaya G, S.Kep.Ns, M.Kep, S.Kep.J

(.....)

NIDN. 0615018601

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



(.....)

NIDN. 0623027702

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan

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

NIDN. 0602058501



KATA PENGANTAR

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 Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**SENAM LANSIA AEROBIC LOW IMPACT TRAINING UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III 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, M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasehat, arahan serta membimbing dengan penuh kesabaran.
4. Hermawati, S.Pd.,S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan nasehat dan arahan dalam membimbing dengan penuh kesabaran.
5. Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kep selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen serta staf Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.

7. Orang tua tercinta, Bapak Alm. Suharno dan Mama Mirah yang tidak pernah lelah menyayangi dan memberikan dukungan dengan kasih sayang, perhatian dan doa penuh cinta.
8. Kakak saya, Robert Nur Cahyono dan Ervina indah Wahyu Wulansari serta seluruh keluarga saya yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan serta kasih sayang.
9. Sahabat saya, Sri Lestari, Siska Nurmawati, Safitri Widiawati, Safira Alivia, Septiana, Selvi, Shofiatul Isriqomah, Rina, Sabila, Shinta Pratiwi, Shinta Nur, Zaliesa, Suci Agustina, Mei Ikasari, Audi Naufal Ammar yang telah memberikan semangat dan memberi masukan untuk Tugas Akhir ini.
10. Abdullah Habib Ash Shiddiqy yang selalu mendampingi dan saling memberikan semangat dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
11. Sahabat dan seluruh teman DIII Keperawatan angkatan 2017 yang telah memberikan semangat serta bantuan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Tugas Akhir ini.

Surakarta, 07 Agustus 2020



Penulis