

**SENAM TERA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada  
Program Studi Sarjana Keperawatan**



**Oleh:**

**NIKEN PUSPITASARI**

**C2017084**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

**SENAM TERA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada  
Program Studi Sarjana Keperawatan**



**Oleh:**

**NIKEN PUSPITASARI**

**C2017084**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

## **PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

### **SENAM TERA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana 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 kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Februari 2021



Niken Puspitasari

NIM C2017084

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Niken Puspitasari

NIM : C2017084

Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir

Judul : SENAM TERA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti noneksklusif (*non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan Project Akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 02 Februari 2021



Niken Puspitasari

C2017084

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Project Akhir dengan judul:

### **SENAM TERA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Mei 2021

Pembimbing



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

NIDN 0625048703

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN 0602128201

## PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul:

### **SENAM TERA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada ujian hasil pada tanggal 23 Juni 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Mengesahkan,

Surakarta, 23 Juni 2021

Penguji

1. Mulyaningsih, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIDN 0603018201

  
(.....)

2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIDN 0624087901

  
(.....)

3. Irma Mustika Sari, S.kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN 0625048703

  
(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Kaprodi Sarjana Keperawatan

 

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

 

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

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir. Laporan tugas akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana 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 terimakasih dan penghargaan setulustulusnya 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. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
3. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing tugas akhir
4. Dosen Universitas Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas Aisyiyah Surakarta
5. Karyawan beserta jajaran Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir.
6. Orang tuaku serta semua keluargaku tercinta yang telah memberikan perhatian, kasih sayang, semangat, serta memberikan banyak dukungan dan serta doa yang selalu dipanjatkan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Teman-teman seperjuangan, mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan `Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang selalu memberikan motivasi, masukan dan semangatnya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya

Surakarta, 19 Mei 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Puspita', written over a horizontal line.

Niken Puspitasari

C2017084