

**METODE SENAM YOGA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN
TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI
DENGAN MEDIA VIDEO**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana
pada Program Studi Sarjana Keperawatan**



Oleh
SHINTA DEWI ANGGRAINI
NIM. C2017130

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

**METODE SENAM YOGA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN
TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI
DENGAN MEDIA VIDEO**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana
pada Program Studi Sarjana Keperawatan**



Oleh
Shinta Dewi Anggraini
NIM. C2017130

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

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

METODE SENAM YOGA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

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

Surakarta,Januari 2021



Shinta Dewi Anggraini
C2017130

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Shinta Dewi Anggraini
NIM : C2017130
Jenis Karya : Tugas Akhir
Judul : Metode Senam Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Lansia Hipertensi dengan Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Tugas Akhir 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 : 11 Februari 2021

Yang Menyatakan



(Shinta Dewi Anggraini)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

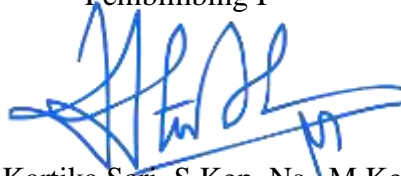
Tugas Akhir dengan judul:

METODE SENAM YOGA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

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

Surakarta, 11 Februari 2021

Pembimbing I



Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep.
NIDN. 0617068001

Mengetahui
Kaprosdi Sarjana Keperawatan



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

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan Judul:

METODE SENAM YOGA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

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

Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian tugas akhir pada tanggal 9 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Tugas Akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 9 Maret 2021

Mengesahkan,

- Penguji
1. Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0621018203
 2. Siti Fatmawati, S.Kep.Ns., M.Kes
NIDN. 0603018201
 3. Dewi Kartika Sari, S.Kep., NsM.Kep
NIDN. 0610088702

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Kaprodi Ilmu Keperawatan

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

Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep
NIND.0602128201



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucap pada junjungan serta suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "Metode Senam Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Lansia Hipertensi dengan Media Video". Laporan 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 dan terselesaikannya laporan ini.

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan beserta arahan pada Tugas Akhir ini sehingga dapat selesai dengan baik.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep. selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang dengan sabar memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan doa terbaik secara moril maupun materil dalam pembuatan Tugas Akhir ini.

7. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
8. Semua pihak yang telah membantu 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, Januari 2021



Shinta Dewi Anggraini

C2017130