

**SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA**

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



Oleh

ANGGI NUR HALIMAH

E2017008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

2021

**SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA**

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

Oleh

ANGGI NUR HALIMAH

E2017008

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

2021

PRASYARAT GELAR

**SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA**

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

Oleh

ANGGI NUR HALIMAH

E2017008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* akhir dengan judul :

SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari *project* akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan *project* akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Februari 2021



Anggi Nur Halimah

E2017008

PENYATAAN PERSEJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Anggi Nur Halimah

NIM : E2017008

Jenis Karya : *Project* Akhir

Judul : Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas *Project* 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 *project* 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 Maret 2021

Yang Menyatakan



(Anggi Nur Halimah)

PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN

Project Akhir dengan judul :

SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diuji pada ujian *project* akhir program Studi DIV
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 18 Maret 2021

Pembimbing



Maskun Pudjianto, SMPH., S.Pd., M.Kes

NIDK. 9906000450

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul:

SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* akhir ini telah diujikan pada ujian tanggal 18 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *project* akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus 2021

Mengesahkan,

Penguji

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

(.....)

2. Rini Widarti, SSt. FT., M. Or
NIDN. 0627088801

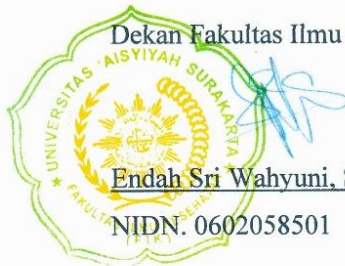
(.....)

3. Maskun Pudjianto, SPh., S.Pd., M.Kes
NIDK. 9906000450

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'alaah yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *project* akhir yang berjudul “Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia”. *Project* akhir ini dibuat untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa *project* akhir ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan *project* akhir ini.

Project akhir ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dalam menyusun *project* akhir ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns., M.Kep selaku Dekan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.Ft., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Rini Widiarti, SSt.Ft., M.Or selaku Sekertaris Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Bapak Maskun Pudjianto, SPh., S.Pd., M.Kes selaku pembimbing yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar.
6. Ibu Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu.

7. Kedua orang tua Bapak Jumadi dan Ibu Suparmi, Saudara mas Sonny yang telah mendoakan dan memberikan semangat yang tiada hentinya.
8. Teman-teman dan sahabat saya yang telah memberikan banyak semangat dalam mengerjakan *project* akhir.

Penulis menyadari bahwa *project* akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi penulis di masa yang akan datang.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 18 Maret 2021

Penulis