

**PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN
JEBRES SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



ENDYTA YOULASTRI AYUNINGTYAS

202012026

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2023

**PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN
JEBRES SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma**



ENDYTA YOULASTRI AYUNINGTYAS

202012026

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN JEBRES SURAKARTA

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi mana pun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah 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, 19 Februari 2023



Endyta Youlastris Ayuningtyas

NIM 202012026

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Endyta Youlastri Ayuningtyas
NIM : 202012026
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah
Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Jebres
Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan 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 : 19 Februari 2023

Yang menyatakan



Endyta Youlastri Ayuningtyas

NIM 202012026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

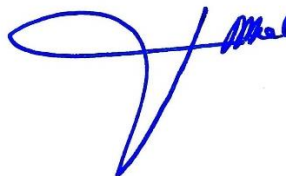
Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN JEBRES SURAKARTA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Proposal Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Maret 2023

Pembimbing




Maryatun, S.Kep.,Ns., M.Kes.

NIDN. 0610047601

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Tr. Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep.
NIDN. 0621018203

PERSETUJUAN PEMBIMBING

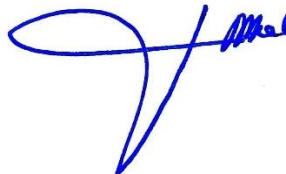
Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN JEBRES SURAKARTA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar hasil Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juli 2023

Pembimbing



Maryatun, S.Kep.,Ns., M.Kes.

NIDN. 0610047601

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep.

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

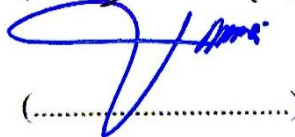
Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN JEBRES SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proposal Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian seminar Proposal Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 21 Maret 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Mei 2023

Mengesahkan

- | | | |
|---------|--|---|
| Penguji | 1. <u>Ika Silvitasari, S.Kep.,Ns., M.Kep</u>
NIDN. 0602048604 | (.....
 |
| | 2. <u>Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep</u>
NIDN. 0617068001 | (.....
 |
| | 3. <u>Maryatun, S.Kep.,Ns., M.Kes</u>
NIDN. 0610047601 | (.....
 |

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan


(Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep)
NIDN. 0621018203



PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN JEBRES SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proposal Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian hasil Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 02 Agustus 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2023

Mengesahkan

- Penguji
1. Ika Silvitasari, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0602048604
 2. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0617068001
 3. Maryatun, S.Kep.,Ns., M.Kes
NIDN. 0610047601

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



(Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep)
NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam selalu terucapkan kepada junjungan serta suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta”. Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.kep.,Ns., M.kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Maryatun, S.Kep.,Ns., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Ika Silvitasari, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Dosen Penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
6. Ibu Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.kep, selaku Dosen Penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.

7. Seluruh Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
8. Seluruh Staff, dan Karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.
9. Kedua Orang tua saya bapak Rudianto dan ibu Tulasmi, yang tidak pernah lelah menyayangi dengan penuh kasih sayang, perhatian, mendo’akan yang terbaik bagi anaknya, memberikan dukungan baik secara moril ataupun materil, motivasi, semangat dan nasihat serta kata-kata yang sering dilontarkan “*Jangan lupa berdo’a, libatkan Allah SWT dalam keadaan apapun, do’a Mama Papa selalu menyertaimu*”.
10. Kepada cinta kasih Nenek saya tercinta ibu Sukarti, yang telah memberikan dukungan perhatian, dukungan, do’a yang terbaik bagi cucunya, dan tidak pernah lelah menyayangi dengan penuh kasih sayang.
11. Kepada seseorang yang tidak kalah penting atas kehadirannya, Fendi Dwi Cahyono, terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini. Yang telah menemani, selalu bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran ataupun materi kepada saya, mendukung serta menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, dan memberikan semangat untuk terus maju tanpa kenal kata lelah kata menyerah dalam segala hal dalam meraih apa yang menjadi impian saya. Terimakasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada untuk saya dan menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.
12. Teman – teman sepembimbing Ibu Maryatun, S.Kep.,Ns., M.Kes, yang saling memberikan semangat dan motivasi.
13. Teman – teman terdekat saya Hernanda, Yunda, Rara, Vinka, Indi teman satu kos, serta teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan tahun 2020 yang telah menemani, memberikan semangat, motivasi serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini.

15. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, Endyta Youlastri Ayuningtyas, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan tugas akhir ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya serta pihak – pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Tugas Akhir ini.

Surakarta, 19 Februari 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized initial 'E' followed by several loops and a horizontal line at the bottom.

Endyta Youlastri Ayuningtyas

202012026