

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KAPURANCAK  
KABUPATEN BOYOLALI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada  
Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**AJENG PRAMESWARI  
202112020**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KAPURANCAK  
KABUPATEN BOYOLALI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**AJENG PRAMESWARI**  
**202112020**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**“PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA KAPURANCAK  
KABUPATEN BOYOLALI”**

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 Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau sudah pernah dipakai untuk mendapat gelar Ahli Madya dilingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atau diperguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah 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 ,10 Juni 2024



Ajeng Prameswari

202112020

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ajeng Prameswari  
NIM : 202112020  
Jenis Karya : Proposal Karya Tulis Ilmiah  
Judul : "Penerapan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kapurancak Kabupaten Boyolali"

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah yang 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 : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal: 21 Agustus 2024

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METRAN', and 'PENGALAMAN'. The signature is written in a cursive style.

(Ajeng Prameswari)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Tugas Akhir dengan judul :

### **“PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KAPURANCAK KABUPATEN BOYOLALI”**

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

Surakarta, 10 Juni 2024

Pembimbing



(Riyani Wulandari, S.Kep.Ns M.Kep)

NIDN:0624087901

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma Keperawatan



UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA'  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
DEPARTMENT OF NURSING

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

NIDN: 062018203

## PENGESAHAN PENGUJI

Proposal Tugas Akhir dengan judul :

**“PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA KAPURANCAK  
KABUPATEN BOYOLALI”**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Proposal Tugas Akhir ini telah diujikan pada ujian seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 06 Mei 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta 21 Agustus ... 2024

Mengesahkan,

Penguji

1. Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns.M.Kep  
NIDN:0602128201
2. Tri Susilowati, S.Kep.Ns.M.Kep  
NIDN:0621018203
3. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.M.Kep  
NIDN:0624087901

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah meimpahkan rahmat dan karuani-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada pihak yang membantu sehingga penulis karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah.
3. Ibu Sri Kustiyati, SST.,M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan Dosen Penguji II Karya Tulis Ilmiah
5. Ibu Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku Dosen Penguji I Karya Tulis Ilmiah.
6. Bapak Fanani dan Ibu Hesti Indriyani orang tua terhebat yang selalu menjadi penyemangat penulis.
7. Adik laki-laki penulis Adnan Jibran Ghifaro terimakasih telah memberikan dukungan dan semangat lewat candaan serta celotehannya.
8. Keluarga besar penulis terimakasih dukungan serta doa-doa yang diberikan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

9. Sahabat penulis, Marsha, Engel, Aini, Siti, Salma, Ervita, Monica, Okta serta seluruh teman-teman angkatan yang selalu membantu, menemani, dan berjuang bersama penulis dimasa sulit maupun senang. Terimakasih telah memberikan semangat kepada penulis, semoga kalian selalu diberikan kebahagiaan.

Surakarta, 10 Juni 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ajeng' with a stylized flourish extending to the right.

(Ajeng Prameswari)