

**EDUKASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI MELALUI
MEDIA VIDEO**

KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

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



**ANIS SIYAMA
202212002**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

**EDUKASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI MELALUI
MEDIA VIDEO**

KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

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



**ANIS SIYAMA
202212002**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul:

EDUKASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

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 KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis ini merupakan hasil plagiat terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juni 2025

Yang menyatakan



(Anis Siyama)

NIM. 202212002

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Anis Siyama
NIM : 202212002
Jenis Karya : Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE)
Judul : "Edukasi Senam *Aerobic Low Impact* sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi melalui Media Video"

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah yang saya buat beserta perangkat yang ada di dalamnya 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 spta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 13 Juni 2025

Yang menyatakan

The image shows a rectangular official stamp of Universitas 'Aisyiyah Surakarta. The stamp contains the university's logo, the name 'UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA', and the text 'METERAI TEMPEL'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp. Below the stamp, the number '79AMX295515549' is printed.

(Anis Siyama)
NIM. 202212002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan Judul:

EDUKASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

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

Surakarta, 13 Juni 2025

Pembimbing



(Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep)
NIDN. 0624087901

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



(Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kes)
NIDN. 062101823

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan Judul :

EDUKASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

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

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal 16 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Juni 2025

Mengesahkan,
Penguji

1. Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0620118704

(.....)

2. Dr. Mulyaningsih, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0007047310

(.....)

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

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep)
NIDN. 062101823

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-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 ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih 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 penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta sekaligus pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Ida Nur Imamah, 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.
6. Dr. Mulyaningsih, S.Kep.Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Seluruh dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

8. Terimakasih untuk kedua orangtua saya, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun semangat dan rasa kasih sayangnya serta sujudnya selalu menjadi do'a untuk kesuksesan anak-anaknya dan beliau mampu mendidik penulis, memotivasi serta memberi dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
9. Kepada saudara kandung yaitu adik saya, yang telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi serta menjadi pendengar yang baik bagi penulis.
10. Kepada teman-teman terdekat saya, terimakasih atas segala bentuk support, canda, tawa dan tangis air mata yang kita lalui bersama dalam menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
11. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini, selalu memberikan semangat, dukungan dan membantu dalam penulisan Tugas Akhir.

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.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 13 Juni 2025

Penulis



(Anis Siyama)
NIM. 202212002