

**PENERAPAN SENAMPROLANIS TERHADAPPENURUNAN
TEKANANDARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI GONDANGREJO**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Alih Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatann Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Nanda Gita Pratiwi

202212085

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

**PENERAPAN SENAMPROLANIS TERHADAP PENURUNAN
TEKANANDARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI GONDANGREJO**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Alih Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatann Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Nanda Gita Pratiwi

202212085

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

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan
judul :

**PENERAPAN SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
GONDANGREJO**

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 KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI 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, 12 Juni 2025

Yang menyatakan



Nanda Gita Pratiwi

202212085

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nanda Gita Pratiwi

NIM : 202212085

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Gondangrejo

Dengan ini menyatakan menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksekutif (*Non Exlucive Royalti-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya dan demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta juga berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir milik saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 17 Juli 2025

Yang menyatakan



Nanda Gita Pratiwi

NIM. 202212085

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

**PENERAPAN SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN
TEKAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
GONDANGREJO**

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

Surakarta, 31 Mei 2025

Pembimbing

(Dr. Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIDN. 0007047310

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III

Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas dengan judul:

**Penerapan Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Pada Penderita Hipertensi Di Gondangrejo**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya tulis ilmiah ini telah diujikan pada sidang KTI pada..... dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2025

Mengesahkan,

Penguji I 1. Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns.M.Kep
NIDN. 0617068001

(.....)

Penguji II 2. Irma Mustikasari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0625048703

(.....)

Penguji III 3. Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0007047310

(.....)

Mengetahui
Ketua Program Studi DIII Keperawatan



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

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **”Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Gondangrejo”**. 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 para pihak yang membantu sehingga penulisahn karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakutas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Ketua Progam Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Dr. Mulyaningsih, S.Kep.,Ns,.M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
5. Dewi Kartika Sari,S.Kep.,Ns.M.Kep selaku penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

6. Irma Mustikasari, S.Kep.,Ns.M.Kep penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Bapak Sularto dan Ibu Dwi Lestari selaku orang tua saya. Terimakasih atas segala pengorbanan, perjuangan, kasih sayang dan senantiasa mendoakan demi kelancaran dalam menempuh Pendidikan dan dalam mengerjakan tugas akhir ini.
9. Ny.G dan Ny.D. responden yang telah membantu dalam penerapan senam prolanis
10. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2021 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
11. Penulis menyadari bahwa Karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.
12. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 2025

Penulis



Nanda Gita Pratiwi

NIM. 202212085