

**PENERAPAN SENAM *LOW IMPACT* TERHADAP NILAI  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI WILAYAH GONDANGREJO KABUPATEN  
KARANGANYAR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**Oleh :**

**Sandra Cika Febiyana**

**202212099**

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

**2025**

**PENERAPAN SENAM *LOW IMPACT* TERHADAP NILAI  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI WILAYAH GONDANGREJO KABUPATEN  
KARANGANYAR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**Oleh :**

**Sandra Cika Febiyana**

**202212099**

**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 *LOW IMPACT* TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH GONDANGREJO KABUPATEN KARANGANYAR**

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, 16 Juni 2025

Yang menyatakan



Sandra Cika Febiyana

NIM. 202212099

#### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Sandra Cika Febiyana

NIM : 202212099

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Senam *Low Impact* Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Gondangrejo Kabupaten Karanganyar.

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, 16 Juni 2025

Yang menyatakan



Sandra Cika Febiyana

NIM. 202212099

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

### **PENERAPAN SENAM *LOW IMPACT* TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH GONDANGREJO KABUPATEN KARANGANYAR.**

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

Surakarta, 30 Mei 2025

Pembimbing



(Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.Ns., M.Kep)

NIDN. 0610088702

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 *LOW IMPACT* TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH GONDANGREJO KABUPATEN KARANGANYAR.**

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 Selasa, 10 Juni 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Juni 2025

Mengesahkan,

Penguji I 1. Norman Wijaya Gati, S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0615018601

(.....)

Penguji II 2. Dr. Mulyaningsih., S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0007047310

(.....)

Penguji III 3. Eska Dwi Prajavanti, S.Kep.Ns., M.Kep

NIDN. 0610088702

(.....)

Mengetahui,

Ketua program Studi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat, hidayah dan kaunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah dengan judul **“Penerapan Senam *Low Impact* Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Gondangrejo Kabupaten Karanganyar”**. Karya tulis ilmiah disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Alih Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisiyyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini terwujud berkat bantuan, arahan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

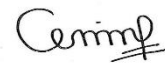
1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisiyyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakutas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisiyyah Surakarta
3. Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Ketua Progam Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisiyyah Surakarta.
4. Eska Dwi Prajayanti, 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. Norman Wijaya Gati S.Kep.Ns., M.Kep selaku Penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Mulyaningsih, S.Kep.Ns, M.Kep. selaku 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 ‘Aisiyyah Surakarta.

8. Bapak Margono dan Ibu Darti 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.S dan Ny. N yang telah membantu dalam Penerapan Senam *Low Impact*
10. Teman-teman seperjuangan Universitas Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama yang selalu memberi dukungan dan semangat demi kelancaran, keberhasilan penyusunan tugas akhir ini.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam penyusunan karya tulis ilmiah sebagai tugas akhir, namun sebagai manusia tidak luput dari kesalahan dan kekhilafan. Oleh karena itu dengan penuh rasa rendah hati penulis menerima kritikan dan saran yang sifatnya membangun. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat kepada pembacanya.

Surakarta, 16 Juni 2025

Penulis



Sandra Cika Febiyana

202212099