

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 10  
JOYORAHARJAN KELURAHAN PURWODININGRATAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ners pada Program Studi Profesi  
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**KHUSNUL KHOTIMAH**

**202414063**

**PROGRAM STUDI PROFESI KEPERAWATAN (NERS)**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

### PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan Karya Ilmiah Akhir Ners  
denga judul :

#### **PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 10 JOYORAHARJAN KELURAHAN PURWODININGRATAN**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari karya ilmiah akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ners di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 25 Juni 2025



Khusnuf Khotimah  
202414063

## PERNYATAAN PUBLIKASI

### PERNYATAAN PUBLIKASI

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

Nama : Khusnul Khotimah  
NIM : 202414063  
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners  
Judul : Penerapan Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rw 10 Joyoraharjan Kelurahan Purwodiningratan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas *royalita non-eksklusif (non-exklusif royalty free right )* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas laporan tugas akhir 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 sebgai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal 25 Juni 2025



Khusnul Khotimah

202414063

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 10 JOYORAHARJAN KELURAHAN  
PURWODININGRATAN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Karya Ilmiah Akhir Ners Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2025

Pembimbing



Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti, S.Kep, Ns., M.Kep

NIDN. 0617019502

Mengetahui

Kaprodi Profesi Ners



Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J

NIDN.0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

### PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir Ners dengan judul :

#### **PENERAPAN SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 10 JOYORAHARJAN KELURAHAN PURWODININGRATAN**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah Ners pada tanggal 26 Juni 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juni 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Tri Harwanto, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 198212032009031003

  
(.....)

2. Bagas Briyazah Drajad Pamukhti,

S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0617019502

  
(.....)

Mengetahui,

Kaprodi Sarjana Keperawatan

  
Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J  
NIDN 061501860

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Penerapan Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rw 10 Joyoraharjan Kelurahan Purwodiningratan ”. Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak lepas dari bantuan bimbingan dan pengarahan dari semua pihak.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Karya Ilmiah Akhir ini 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 Norman Wijaya Gati S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Bapak Tri Harwanto, S.Kep.,NS.,M.Kep, selaku pembimbing lahan dan sekaligus penguji I yang telah membimbing, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga karya ilmiah akhir ini terselesaikan.
5. Bapak Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing sekaligus penguji II yang telah membimbing, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga karya ilmiah akhir ini terselesaikan.
6. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
7. Staff dan jajarannya Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran karya ilmiah akhir ini.
8. Orang tua dan kakak tercinta yang selalu memberikan motivasi, kasih sayang, perhatian dan memberikan banyak dukungan dari berbagai aspek serta doa yang selalu dipanjatkan untuk kelancaran karya ilmiah akhir ini.

9. Teman-teman mahasiswa Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2024 yang memberikan motivasi, masukan dan semangat dalam penyelesaian karya ilmiah akhir ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 25 Juni 2025

Khusnul Khotimah  
202414063