

**EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN  
SENAM *T'AI CHI* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DI DUSUN JATEN**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**SEPTIAN NURHAYATI**  
**E2015027**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2019**

**EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM *T'AI CHI* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DUSUN JATEN**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi  
DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiah Surakarta**

**Oleh**

**SEPTIAN NURHAYATI  
E2015027**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

**EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM *T'AI CHI*  
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DUSUN  
JATEN**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Wonogiri, 15 Februari 2019

  
Septian Nurhayati  
NIM E2015027

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Septian Nurhayati

NIM : E2015027

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Efektivitas Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam *T'ai Chi*

Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Dusun Jaten

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Royalti Nonekklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)* kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES '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 : Surakarta

Pada tanggal : 21 Maret 2019

Yang menyatakan



## PERSETUJUAN PEMBIMBING


Skripsi dengan judul:

### **EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM *T'AI CHI* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DUSUN JATEN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang skripsi Program Studi  
DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Maret 2019

Pembimbing I


  
Rina Sri Widayati, SKM, M.Kes  
NIDN. 0625097901

Pembimbing II

  
Ari Sapti Mei Leni, SSt.Ft., M.Or.  
NIDN. 0605059001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



  
Maskun Pudianto, SPh, SPd., Mkes  
NIDK. 9906000450

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

### **EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM *T'AI CHI* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DUSUN JATEN**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada ujian siding skripsi pada tanggal 21 Maret 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Maret 2019

Mengesahkan,

Penguji 1. Wahyuni, SKM., M.Kes., MM  
NIDN. 0625056502

(.....)

2. Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes  
NIDN. 0625097901

(.....)

3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

(.....)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Maskun Pujianto, SMPh., SPd., M.kes  
NIDK. 9906000450

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Senam Aerobik *Low Impact* dan Senam *T'ai Chi* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Dusun Jaten”**.

Tugas ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terkait dalam penulisan skripsi ini, yaitu kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Bapak Maskun Pudjianto, SMPH., SPd., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes selaku pembimbing sekaligus pengajar yang telah banyak memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku pembimbing sekaligus pengajar yang telah banyak memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Wahyuni, SKM., M.Kes., MM selaku penguji proposal skripsi yang telah membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan ibu yang senantiasa memberikan doa, selalu memotivasi serta memberikan semangat pada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
7. Seluruh teman-teman yang selalu memberikan semangat dan selalu membantu tanpa lelah hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Seluruh rekan sejawat yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif dari semua pihak sangat diharapkan.

Surakarta, 15 Februari 2019

Penulis

