

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS
KELURAHAN TEMON**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program
Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

ITA TRISUSILOWATI
C2015050

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS
KELURAHAN TEMON**

SKRIPSI

Oleh :

**ITA TRISUSILOWATI
C2015050**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
2019**

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
NGUDI WARAS KELURAHAN TEMON**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh

ITA TRISUSILOWATI

C2015050

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS KELURAHAN TEMON

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan 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 proposal 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.

Surakarta, 16 Agustus 2019

Ita Trisusilowati
NIM C2015050

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ita Trisusilowati

NIM : C2015050

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*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 : 16 Agustus 2019

Yang menyatakan

(Ita Trisusilowati)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
NGUDI WARAS KELURAHAN TEMON**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang skripsi Program Studi
Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 08 Agustus 2019

Pembimbing I



Mulyaningsih, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIDN. 0007047310

Pembimbing II



Hermawati, S.Kep.Ns.,M. Kep

NIDN. 0623027702

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep

NIDN. 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS KELURAHAN TEMON

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 16 Agustus 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Agustus 2019

Mengesahkan,

- Penguji
1. Wahyuni, S. KM, M. Kes, MM
NIDN. 0625056502
 2. Mulyaningsih, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0007047310
 3. Hermawati, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0623027702

(.....)
(.....)
(.....)



Mengetahui
Kaprosdi Sarjana Keperawatan

Anjar Nurrohman, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0602128201

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayat serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.
2. Kedua orangtua dan kakak tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan doa terbaik secara moril maupun materil dalam pembuatan skripsi ini.
3. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Sekertaris Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Ketua posyandu lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis dalam mengadakan penelitian.
7. Mulyaningsih, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I dan Hermawati, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan penuh kesabaran sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang dengan sabar memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

9. Karyawan beserta jajaran Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran skripsi.
10. Sahabat-sahabat dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan semangat serta dukungan dan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Teman-teman seperjuangan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2015 yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak terkait dimana penulis tidak dapat menyebutkannya satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih semuanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya skripsi ini senantiasa penulis harapkan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pada pembaca umumnya.

Surakarta, 16 Agustus 2019

Penulis