

**PEDOMAN PROGRAM EXCERCISE PENCEGAHAN DAN
PENANGANAN HIPERTENSI PADA PRA-LANSIA**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh
Nama : Rendy Laksono
Nim : 202015031

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**PEDOMAN PROGRAM EXCERCISE PENCEGAHAN DAN
PENANGANAN HIPERTENSI PADA PRA-LANSIA**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh

**Nama : Rendy Laksono
Nim : 202015031**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2024**

PRASYARAT GELAR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rendy Laksono
NIM : 202015031
Jenis Karya : Buku Saku
Program Studi : DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas
‘Aisyiyah Surakarta

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Penulisan KIE Buku Saku dengan judul “Pedoman Program Exercise Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Pra- Lansia” dalam memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta adalah benar-benar hasil karya cipta sendiri, yang saya buat sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan bukan hasil jiplakan (plagiat). Apabila di kemudian hari ternyata KIE Buku Saku ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dituntut di depan pengadilan dan dicabut gelar Sarjana Terapan Kesehatan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya serta dengan penuh tanggung jawab atas segala akibat hukumnya.

Surakarta, 20 Maret 2024
Yang Menyatakan

Rendy Laksono
NIM 202015031

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul:

PEDOMAN PROGRAM EXCERCISE PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERTENSI PADA PRA-LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari project akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipaki untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi 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, 20 Maret 2024
Yang Menyatakan

Rendy Laksono
NIM 202015031

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rendy Laksono
NIM 202015031
Jenis Karya : Buku Saku
Judul : Pedoman Program Exercise Pencegahan dan
Penanganan Hipertensi pada Pra-Lansia.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royalti Noneksklusif (Non Exclusive Royalty- Free Right) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan project 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: 2 April 2024
yang menyatakan

Rendy Laksono.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul:

PEDOMAN PROGRAM EXCERCISE PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERTENSI PADA PRA-LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk dijadikan pada sidang *Project Akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.*

Surakarta, 22 Maret 2024

Pembimbing



Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

NIDN 0609029501

Mengetahui

Ketua Prodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul:

PEDOMAN PROGRAM EXCERCISE PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERTENSI PADA PRA-LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project Akhir ini telah diujikan pada sidang Project Akhir pada tanggal 2 April 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Project Akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Surakarta.

2 April 2024

Mengesahkan, Penguji

1. Asita Rohmah Munawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0616029401
2. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502
3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0609029501

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

Mengetahui,
Ketua Prodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir yang berjudul “Pedoman Program Exercise Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Pra-Lansia” dengan baik dan lancar. Project akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M. Keb selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Dita Mirawati, S.tr, FTr., M. Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M sebagai pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Diri saya sendiri, terimakasih telah sabar dan terus berusaha menyelesaikan KIE ini dengan semaksimal mungkin
6. Orang Tua tercinta yang telah mendoakan, mengusahakan dan memberikan semangat, dukungan, dan motivasi tiada henti.
7. NIM 202015006 yang telah membantu dan memberi semangat pada proses penyelesaian Tugas Akhir
8. Teman-teman DIV Fisioterapi angkatan 2020

Surakarta, 2 April 2024

Penulis