PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KABUPATEN WONOGIRI

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

DESI PUSPANINGRUM
202312026

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KABUPATEN WONOGIRI

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

DESI PUSPANINGRUM
202312026

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

"PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KABUPATEN WONOGIRI"

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

Surakarta, 01 Juli 2026



Desi Puspaningrum

202312026

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama	: Desi Puspaningrum
NIM	: 202312026
Jenis Karya	: Karya Tulis Ilmiah
Judul	: Penerapan Senam Ergonomik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Wonogiri

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 di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data *(data base)* , merawat dan memplukasikan tuhas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 01 Juli 2026

Yang Menyatakan



Desi Puspaningrum

202312026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

"PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KABUPATEN WONOGIRI"

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang hasil KTI Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juni 2026

Pembimbing

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

NIDN. 0615018601

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

"PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KABUPATEN WONOGIRI"

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah Ini telah diujikan pada siding KTI pada tanggal 25 Juni 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 07 Juli 2026

Mengesahkan,

Penguji I	1. Dr. Mulyaningsih, S. Kep., Ns., M.Kep NIDN. 0007047310	(.....)
Penguji II	2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep. NIDN. 0624087901	(.....)
Penguji III	3. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J. NIDN. 0615018601	(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0625048703

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul " Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi ". Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada:

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep., Ns., M.Kep., Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, Bdn., M.Keb, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dr.Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

6. Ibu Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku dosen pembimbing dan penguji III yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, arahan dan masukan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik dan tepat waktu.
7. Orang tua penulis yaitu Ibu Dwi dan Ayah Suranto serta Kakak Fajjar yang merupakan penyemangat utama penulis, tempat penulis menceritakan keluh kesah, yang slalu memberikan perhatian, kasih sayang dan doanya, bahkan selalu memberikan motivasi untuk terus maju disaat penulis hendak jatuh.
8. Responden penulis yang telah bersedia menjadi responden dalam Penerapan Senam Ergonomik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi selama ini, meluangkan waktu dan tenaganya.
9. Teman-teman penulis (Riska, Nurul, Sofiana, Shinta, Nia dan Alvina) yang selalu menguatkan penulis disaat senang dan susah, slalu membantu penulis disaat kehilangan arah, semoga kita bisa sukses bersama meraih mimpi kita dan untuk teman-teman Universitas ‘Aisyiyah Surakarta tahun Angkatan 2023 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini.
10. Kepada diri sendiri yang telah berjuang dan semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, terimakasih sudah mau berjuang sampai dititik ini.

Wassalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 01 Juli 2026

Penulis



Desi Puspaningrum

202312026