LATIHAN SENAM PROLANIS SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

LAPORAN KIE

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RASYID ABDUL HAMIID

202523027

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

LATIHAN SENAM PROLANIS SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

LAPORAN KIE

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RASYID ABDUL HAMIID

202523027

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

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

LATIHAN SENAM PROLANIS SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagaian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh apa yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Sarjana di Unversitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini hasil dari jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Juli 2026



Rasyid Abdul Hamiid

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rasyid Abdul Hamiid

Nim : 202523027

Jenis Karya : KIE

Judul : “Latihan Senam Prolanis Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Media Video”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas 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 sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta, 14 Juli 2026

Yang Menyatakan



Rasyid Abdul Hamiid

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

LATIHAN SENAM PROLANIS SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan sidang KIE Program Studi Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 13 Juli 2025

Pembimbing

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

NIDN. 0625048703

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

(Sitti Rahma Soleman, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J)
NIDN. 0902029301

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

LATIHAN SENAM PROLANIS SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

Dibuat untuk melengkapi sebagaimana menjadi Sarjana pada Program Studi Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diajukan pada sidang ujian KIE pada tanggal 15 Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,15 Juli 2026

Mengesahkan, Penguji

1. Anjar Nurrohmah,S.Kep.,Ns.,M.Kep
   NIDN. 0602128201



2. Ida Nur Imamah,S.Kep.,Ns.,M.Kep
   NIDN. 0620118704



3. Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep
   NIDN. 0625048703

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



(Sitti Rahma Soleman, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.J)
NIDN. 0902029301

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners Universitas `Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksanakan dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar.
2. Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati,S.ST.,Bdn.,M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Sitti Rahma Soleman,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Irma Mustika Sari,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing saya yang telah membimbing, meluangkan waktu, memberikan motivasi, serta memberikan masukan bagi saya dalam proses pengerjaan tugas akhir ini. Banyak hal yang bisa saya dapat dari ibu baik sebagai dosen pembimbing maupun sebagai pribadi yang memotivasi.
6. Anjar Nurrohmah,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Penguji 1 yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga laporan tugas akhir ini bisa terselesaikan.
7. Ida Nur Imamah,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Penguji 2 yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga laporan tugas akhir ini bisa terselesaikan.

8. Seluruh bapak ibu Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
9. Bapak dan ibuk tercinta, bapak Slamet dan Ibu Jinarti, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Terimakasih atas doa, cinta, kepercayaan dan segala bentuk yang telah diberikan, sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga di titik ini. Semoga Allah SWT memberikan kesehatan, keberkahan di dunia serta tempat terbaik di akhirat kelak, karena telah menjadi figur orang tua terbaik bagi penulis.
10. Seluruh keluarga besar penulis, yang tidak pernah berhenti memberi motivasi, doa yang terus dipanjatkan, dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan pendidikan tinggi ini dengan penuh semangat dan tekad yang sangat besar.
11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan tugas akhir ini.
12. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Terimakasih karena selalu kuat dalam menghadapi situasi apapun, tetap semangat dan jangan putus asa.

Surakarta, 14 Juli 2026

Penulis



Rasyid Abdul Hamiid