

## **PRAKATA**

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Senam Hipertensi pada Anggota Keluarga Tn. M dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Desa Kota Alam Kotabumi Lampung Utara”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.) pada Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes.
2. Ketua Prodi Keperawatan Kotabumi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Sono, S.Kp., M.Kep.
3. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Tori Rihiantoro, S.Kp., M.kep.
4. Pembimbing Karya Tulis Ilmiah Hasti Primadilla S.Kp., MKM., selaku pembimbing I terima kasih telah menyediakan waktu, tenaga, memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta selalu memberikan semangat dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dan Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku pembimbing II terima kasih telah menyediakan waktu, tenaga, memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta selalu memberikan semangat dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
5. Penguji Karya Tulis Ilmiah Zenni Puspitarini, S.Kep., Ners., M.Kep. Terima kasih telah menyediakan waktu, memberikan bimbingan, arahan, dan saran.
6. Kedua orang tua saya (Alm) Bapak Sujani, banyak hal yang menyakitkan saya lalui tanpa sosok bapak setiap doa, semangat, dan kenangan tetap hidup disetiap langkah saya terima kasih atas cinta dan nilai-nilai hidup yang bapak tanamkan semoga pencapaian ini menjadi doa dan bukti bahwa didikkanmu tidak pernah

sia-sia dan untuk Ibu saya Sri Kurniawati terima kasih banyak karena selalu mendoakan, menyayangi, memberikan materi, dukungan dan semangat serta kasih dan sayangnya yang tiada batas

7. Kepada wanita sederhana dengan keinginan besar, meski seringkali isi pikirannya sulit ditebak yaitu diri saya sendiri, Devi Rahmania, seorang anak bungsu berusia 21 tahun yang keras kepala namun tetap menyimpan sisi kekanakan. Terima kasih atas segala perjuangan, kesabaran, dan ketangguhan hati dalam melalui setiap tantangan. Teruslah berbahagia dan bersinar dimanapun langkahmu berada
8. Teman sekosan saya Adinda Niza Pramudita, dan teman sepembimbingan saya Cahaya Zifa, Desi Fitriyani, Febri Rohmayanti, Shella Oktarisa serta seseorang yang tidak bisa disebut namanya, terima kasih selalu memberikan semangat, dukungan, serta menghibur saya selama proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Keluarga besar angkatan Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi, dan teman-teman kelas regular 1 terima kasih atas semua sukacita selama proses kuliah dan proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Seluruh Civitas Akademika Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa demi kelancaran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Kotabumi, 2025

Penulis

## BIODATA PENULIS



Nama : Devi Rahmania  
NIM : 2214471010  
Tempat, Tanggal Lahir : Bukit Kemuning, 04 November 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat Rumah : Desa Sukamenati, Kec. Bukit Kemuning, Kab.  
Lampung Utara  
No HP : 085788879183  
Email : [devirahmania783@gmail.com](mailto:devirahmania783@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

Program Studi D3 Keperawatan Kotabumi : lulus tahun 2025  
SMA Negeri 1 Bukit Kemuning : lulus tahun 2022  
SMP Negeri 3 Bukit Kemuning : lulus tahun 2019  
SD Negeri 1 Sukamenanti : lulus tahun 2016

## HALAMAN PERSETUJUAN

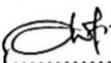
Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Devi Rahmania  
NIM : 2214471010  
Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi  
Judul : Penerapan Senam Hipertensi pada Anggota Keluarga Tn.  
M dengan Masalah keperawatan Pemeliharaan Kesehatan  
Tidak Efektif di Desa Kota Alam Kotabumi Lampung Utara

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam seminar/sidang Karya Tulis Ilmiah sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

### PEMBIMBING

Pembimbing 1 : Hasti Primadilla K, S.Kp., MKM  
NIP. 197712242000122002

  
(.....)

Pembimbing 2 : Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J  
NIP. 198903162022032004

  
(.....)

Disetujui di : Kotabumi  
Tanggal : 30 April 2025

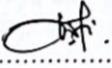
## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Devi Rahmania  
NIM : 2214471010  
Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi  
Judul : Penerapan Senam Hipertensi pada Anggota Keluarga Tn.  
M Dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan  
Tidak Efektif di Desa Kota Alam Kotabumi Lapung Utara

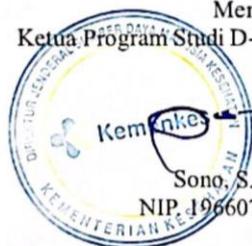
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam sidang Karya Tulis Ilmiah dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Penguji 1 : Zenni Puspitarini, S.Kep., Ners., M.Kep (.....)  
NIP. 198704242022032001

Penguji 2 : Hasti Primadilla K, S.Kp., MKM (.....)  
NIP. 197712242000122002

Penguji 3 : Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J (.....)  
NIP. 198903162022032004

Mengetahui  
Ketua Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi,



Sono, S.Kp., M.Kep  
NIP. 196607061993031003

Ditetapkan di : Kotabumi  
Pada Tanggal : 26 Mei 2025

## HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devi Rahmania  
Tempat, Tanggal Lahir : Bukit Kemuning, 04 November 2003  
NIM : 2214471010  
Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi  
Alamat Rumah : Desa Sukamenati, Kec. Bukit Kemuning, Kab.  
Lampung Utara  
No Telp. : 085788879183  
Email : [devirahmania783@gmail.com](mailto:devirahmania783@gmail.com)

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul "Penerapan Senam Hipertensi pada Anggota Keluarga Tn. M dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Desa Kota Alam Kotabumi Lampung Utara" **bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.**

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari tesis saya terdapat indikasi plagiarisme, saya akan **bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi** sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat di : Kotabumi  
Tanggal : 24 Mei 2025

Mengetahui  
Pembimbing 1,

Yang membuat pernyataan,



Hasti Primadilla K, S.Kp., MKM  
NIP. 197712242000122002



Devi Rahmania  
NIM. 2214471010

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Rahmania  
Nim : 2214471010  
Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi  
Jurusan : Keperawatan  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-eksklusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Penerapan Senam Hipertensi pada Anggota Keluarga Tn. M dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Desa Kota Alam Kotabumi Lampung Utara" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Program Studi D-III Keperawatan Kotabumi berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kotabumi  
Pada Tanggal : 26 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Devi Rahmania  
NIM. 2214471010

## **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Al-Baqarah : 286)

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah, tetapi Allah berjanji bahwa  
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Al-Insyirah : 6)

“Sainganku bukan dia atau mereka, tapi sainganku adalah umur ibuku, karna aku  
sudah kalah dengan umur bapakku. Jadi sekarang gak boleh kalah lagi”