

**PERBEDAAN JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS NGORESAN KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI



Oleh:

UMI HANDAYANI

NIM. C2014078

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

2018

**PERBEDAAN JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS NGORESAN KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

Oleh:

UMI HANDAYANI

NIM. C2014078

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

2018

**PERBEDAAN JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS NGORESAN KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

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

Oleh:

UMI HANDAYANI

NIM. C2014078

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PERBEDAAN JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS NGORESAN KOTA SURAKARTA**

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 Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 14 Agustus 2018

Umi Handayani

C2014078

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : UMI HANDAYANI

NIM : C2014078

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Perbedaan Jalan Sehat dan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta

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 di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolah 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 : 14 Agustus 2018

Yang menyatakan

Umi Handayani

C2014078

PERSETUJUAN PEMBIMBING

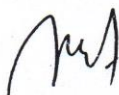
Skripsi dengan judul:

**PERBEDAAN JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS NGORESAN KOTA SURAKARTA**

Disyaratkan telah disetujui untuk disajikan pada ujian sidang Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus 2018

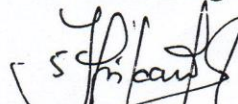
Pembimbing I



Wahyu Purwaningsih, MSc

NIDN. 0605117803

Pembimbing II



Erika Dewi Noorratri, M.Kep

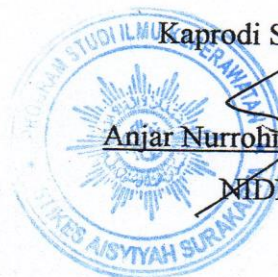
NIDN. 0602118704

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan

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

NIDN. 0602128201



PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

**PERBEDAAN JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS NGORESAN KOTA SURAKARTA**

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

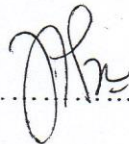
Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 14 Agustus 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/ sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus 2018

Mengesahkan,

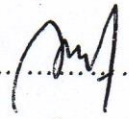
Penguji 1. Wahyuni, M.Kes.

NIDN. 0625056502

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

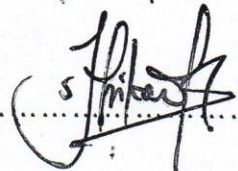
2. Wahyu Purwaningsih, M.Sc.

NIDN. 0605117803

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


3. Erika Dewi Noorratri, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIDN. 0602118704

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

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan


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

NIDN. 0602128201



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Jalan Sehat dan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Penyusun Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih pada:

1. Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya atas berkah yang diberikan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns,M.Kep selaku ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns,M.Kep selaku ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Eska Dwi P., S.Kep. Ns. M.Kep selaku wakil ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns,M.Kep selaku Pembimbing Akademik.
6. Wahyu Purwaningsih, S.Kep.Ns,M.Sc selaku Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, petunjuk, serta dorongan yang sangat berarti bagi penyusun skripsi ini.
7. Erika Dewi Noorratri, S.Kep.Ns,M.Kep selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan bagi penyusun skripsi ini.
8. Bapak/ Ibu Dosen di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
9. Bapak, Ibu, Kakak, Adik, Nenek dan semua keluargaku yang telah memberikan perhatian, kasih sayang, masukan dan saran serta memberikan banyak dukungan spiritual dan materil serta senantiasa memberikan doa dan motivasi yang luar biasa.

10. Sahabat-sahabatku yang telah memberikan semangat, dukungan dan masukan serta saran sehingga skripsi ini terselesaikan.
11. Teman-teman seperjuangan di STIKES 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2014 yang telah memberikan bantuan dan kerjasama selama penelitian atas kesetiakawanan serta motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dan memberikan motivasi serta doa bagi penulis untuk selalu semangat dan berjuang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang mendukung dari semua pihak untuk kesempurnaannya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Penulis

Umi Handayani

C2014078