

**PENAGANAN HIPERTENSI DENGAN METODE RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program  
Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**ENDANG SRI RAHAYU**

**C2016048**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

**PENAGANAN HIPERTENSI DENGAN METODE RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program  
Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**ENDANG SRI RAHAYU**

**C2016048**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

## HALAMAN PENGESAHAN

Project dengan judul:

**PENAGANAN HIPERTENSI DENGAN METODE RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA  
BUKU SAKU**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas 'Asiyayah Surakarta.


Project ini telah diujikan pada sidang ujian tugas akhir pada tanggal 7 agustus 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir Pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Asiyah Surakarta.

Surakarta ,7 Agustus 2020

Mengesahkan,

penguji 1. Dewi Kartika, S.Kep.Ns.M.Kep (..........)

NIDN. 0617068001

2. Wahyuni, SKM,M.Kes,MM(..........)

NIDN.0625056502

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

NIDN.0615018601

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN. 0602128201

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project dengan judul :

### **PENAGANAN HIPERTENSI DENGAN METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON DENGAN MEDIA BUKU SAKU**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Juli 2020

Pembimbing I



Wahyuni, SKM, M.Kes, MM

NIDN.0625056502

Pembimbing II



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

NIDN.0615018601

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN. 0602128201

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadrit Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “penaganan hipertensi dengan metode relaksasi otot progresif dan relaksasi benson”. Shalawat serta salam tidak lupa penulis curahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafaatnya di yaumul akhir kelak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep .Ns,M.Kep selaku rektor Universitas ‘Asyiyah Surakarta.
2. Ibu Anjar Nurrohmah,S.Kep. Ns,MM selaku ketua program studi sarjana keperawatan Universitas ‘Asyiyah Surakarta
3. Ibu Wahyuni, SKM,M.Kes,MM selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan motivasi dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Ibu Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns .,M.kep.,Sp.Kep.J selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, memberikan saran dan motivasi dalam penyusunan tugas akhir.
5. Ibu Dewi Kartika,M.Kep selaku penguji yang bersedia untuk meluangkan waktu kepada penulis.
6. Dosen Unversitas ‘Asyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Asyiyah Surakarta
7. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan motivasi, semangat dan mendoakan penulis.

8. Teman-teman satu angkatan di Universitas ‘Asyiyah Surakarta yang selalu memberikan semangat dalam penyusunan tugas akhir ini.
9. Sahabat-sahabat yang telah mendukung, memberikan motivasi dan semangat dalam penyusunan tugas akhir ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini dan yang selalu memberikan semangat, dorongan dan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.