

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI**



**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Studi Keperawatan**

DISUSUN OLEH :

**ETI CAHAYANI**

**B2017043**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI**



**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Studi Keperawatan**

DISUSUN OLEH :

**ETI CAHAYANI**

**B2017043**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul :

### **TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juli 2020



Eti Cahayani

B2017043

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Eti Cahayani

NIM : B2017043

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah  
Terhadap Penderita Hipertensi.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Eksklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas Tugas Akhir saya beserta perangkat yang ada di dalamnya 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

Pada tanggal : 12 Juli 2020

Yang menyatakan



( Eti Cahayani )

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul :

### TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI

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

Surakarta, 12 Juli 2020

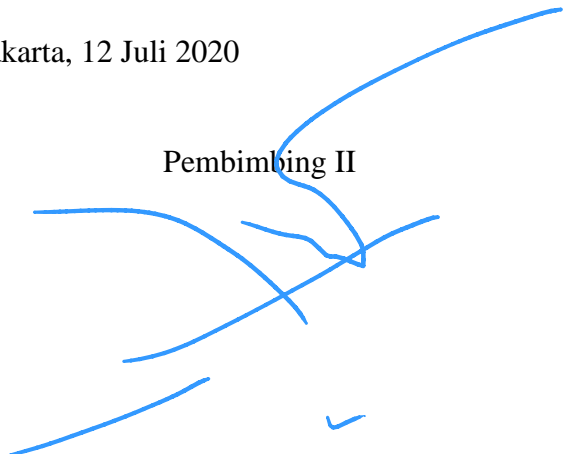
Pembimbing I



Wahyu Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Sc.

NIDN. 0605117803

Pembimbing II



Annisa Andriyani, M.PH.

NIDN. 0607117401



## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

### **TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

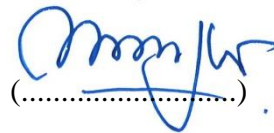
Surakarta, 16 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Mursudarinah, M.Kes

NIDN. 0615126402



(.....)

2. Wahyu Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Sc.

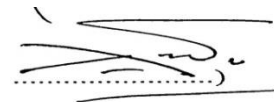
NIDN. 0605117803



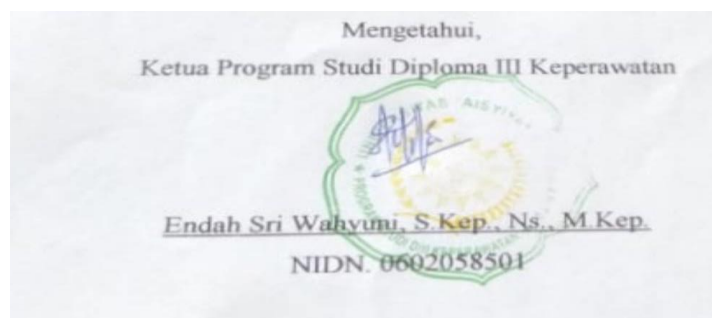
(... ..)

3. Annisa Andriyani, M.PH.

NIDN. 0607117401



(.....)



## KATA PENGANTAR

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 Rosulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Terhadap 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 terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Wahyu Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Sc, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Annisa Andriyani, M.PH, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen penguji dan seluruh dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Karyawan beserta jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.
7. Bapak Wuryanto dan Ibu Suratmi selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah menyayangi dengan kasih sayang, perhatian, selalu mendoakan yang terbaik bagi anaknya, dan memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan Tugas Akhir ini.

8. Keluarga yang selalu mendukung saya dengan tulus ikhlas.
9. Teman-teman sepembimbing Ibu Wahyu Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Sc, dan Ibu Annisa Andriyani, M.PH yang saling memberi semangat dan motivasi.
10. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini, selalu memberikan semangat, dukungan, dan membantu dalam penulisan Tugas Akhir.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Tugas Akhir ini.

Surakarta, 12 Juli 2020

Penulis



Eti Cahayani

B2017043