

**UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI
MEDIA BUKU SAKU**



Oleh:

MARETA KURNIA TETRA INDRIASTUTI

NIM. C2019067

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

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

UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA BUKU SAKU

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana 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 kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Mei 2023



(Mareta Kurnia Tetra Indriastuti)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mareta Kurnia Tetra Indriastuti

Nim : C2019067

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : "Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Teknik Relaksasi Benson Melalui Media Buku Saku"

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royaltitu 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 sebenar-benarnya

Surakarta, 29 Mei 2023

Yang menyatakan



(Mareta Kurnia Tetra Indriastuti)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

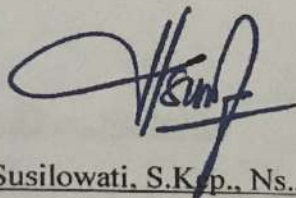
Project akhir dengan judul :

UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA BUKU SAKU

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Mei 2023

Pembimbing



Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0621018203

Mengetahui,

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

PENGESAHAN PENGUJI

Project akhir dengan judul:

UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA BUKU SAKU

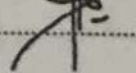
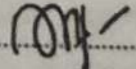
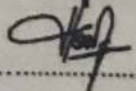
Dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

'Aisyiyah Surakarta. Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal Juni 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi
Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 23 Juni 2023


Mengesahkan,

Penguji

1. Ida Nur Imamah, S.Kep., Ns., M.Kep (.....) 
NIDN. 0602118704
2. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M. Kep (.....) 
NIDN. 0602048604
3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep (.....) 
NIDN. 0621018203

Mengetahui,

Kaprodi Sarjana Keperawatan


Norman Wijaya Gati, M. Kep., Sp. Kep.I

NIDN. 061 5018601

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan anugerahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Luaran buku saku dengan judul "Ayo Turunkan Tekanan Darah Dengan Teknik Relaksasi Benson" sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Dalam menyelesaikan project akhir ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak lain yang telah membimbing dan memberi semangat. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyanti, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Norman Wijaya Gati, M.Kep., Sp. Kep.J selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritikan, saran, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan project akhir ini sampai selesai.
5. Ibu Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan bimbingan kritikan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan project akhir ini sampai selesai.
6. Ibu Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan bimbingan kritikan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan project akhir ini sampai selesai.
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas ilmu yang diberikan dan semoga bermanfaat untuk kami.

**UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI
MEDIA BUKU SAKU**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh:

MARETA KURNIA TETRA INDRIASTUTI

NIM. C2019067

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

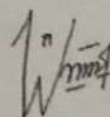
2023

8. Bapak Sigit dan Ibu Hermi selaku kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta doanya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan project akhir sampai selesai.
9. Keluarga besar saya yang telah memberika7n dukungan semangat serta doanya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan project akhir ini sampai selesai.
10. Pacar saya mas yahya yang telah memberikan dukungan, semangat serta doanya sehingga dapat menyelesaikan project akhir ini.
11. Sahabat- sahabat saya yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan project akhir ini.
12. Teman- teman mahasiswa Sarjana Keperawatan yang telah sama-sama berjuang dalam menyelesaikan project akhir ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa project akhir ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan karena keterbatasan penulis sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk memperbaiki project akhir ini dikemudian hari, sehingga hasil penyusunan project akhir ini dapat bermanfaat serta menambah pengetahuan bagi pembaca dan penulis.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 29 Mei 2023



(Mareta Kurnia Tetra Indriastuti)