

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



SALVA SHOFIANA

202314031

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2024

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN**

Karya Ilmiah Akhir Ners

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program Studi Ners Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

SALVA SHOFIANA

202314031

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners penelitian dengan judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi untuk mendapatkan gelar Ners di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners 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, 03 Juli 2024



Salva Shofiana

202314031

PERNYATAAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangandibawah ini:

Nama : Salva Shofiana

NIM : 202314031

Jenis Karya : Karya Ilmia Akhir Ners

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Joyotakan

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 03 Juli 2024

Yang menyatakan,



SALVA SHOFIANA

NIM.202314031

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

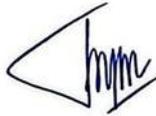
Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian akhir Program Studi Profesi
Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2024

Pembimbing



Dr. Mulyaningsih., S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN: 0007047310

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN. 0615018601

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Profesi Ners pada program studi profesi ners universitas aisyiyah surakarta. Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diujikan pada sidang akhir dan telah dinyatakan memenuhi syarat/sah pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 03 Juli 2024

Mengesahkan,

Penguji :

1. Tri Harwanto., S.Kep., Ners., M.Kep (.....) NIP. 198212032009031003
2. Dr. Mulyaningsih., S.Kep., Ners., M.Kep (.....) NIDN. 0007047310

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT Yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan kian yang berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Joyotakan". Penulisan kian ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas 'Asiyiyah Surakarta.
4. Dr. Mulyaningsih., S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta selalu membimbing dengan baik dan sabar sehingga penulisan kian ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Tri Harwanto., S.Kep., Ners., M.Kep selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan kian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dosen Univerisitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
7. Staf dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang selalu memberikan motivasi dan kesan yang baik selama saya menimba ilmu.
8. Kepada responden yang ada di desa Joyotakan Rt:06/Rw:v, Kecamatan Serengan, Kota Surakarta yang sudah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden untuk penelitian ini.
9. Orang tua Bapak Suyitno, S.Pdi dan Ibu Sutarni, A.Md, saudara kembar ku Salma Shofiana, S.Ak, dan seluruh keluarga besarku yang selalu mendukung baik moril, materil, dan spiritual. Yang selalu memberikan semangat serta

motivasi agar saya segera menyelesaikan skripsi saya. Terutama kepada bapak saya yang sedari saya kecil selalu memperlakukan saya seperti princes hingga sekarang, selalu memotivasi saya agar menjadi seseorang yang lebih dari beliau dan juga berguna untuk sesama, bangsa, dan negara. Bapak mengajarkan saya arti dari sabar, tulus, dan ikhlas dalam menjalani sesuatu dan ketika saya hampir menyerah serta putus asa beliau selalu memotivasi saya dan menceritakan kisah Nabi Yusub dan Nabi Muhammad agar saya lebih semangat dalam menggapai tujuan saya.

10. Kepada Aziz Wahyu Alfansyah S.T, saya ucapkan terimakasih karena senantiasa memberi dukungan baik secara moral maupun spiritual serta terimakasih banyak sudah menemani saya dalam berproses dari sarjana sampai sekarang. Semoga kedepannya selalu bersama dan dimudahkan dalam segala urusan.
11. Kepada Mei Rinawati sahabat tercinta saya, saya ucapkan terimakasih, karena bertemu dengan mu saat menjadi maba mangajarkan saya banyak hal dan meninggalkan banyak cerita indah bersama yang tidak dapat diulang kembali.
12. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
13. Salva Shofiana, last but no least, ya! Diri saya sendiri yang jauh dari kata sempurna. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibbilang tidak mudah. Terima kasih sudah mau menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit lalu menyelesaikan semua ini. Terima kasih sudah bertahan dan membuktikan jika mampu berada di titik sekarang. Diri ku sendiri kamu berharga. Jangan menyerah di tengah keputus asa, tetaplah mencoba bangkit. Do your best, ya Salva.

Penyusun menyadari bahwa kian ini tidak luput dari kesalahan atau kekurangan

baik dari segi bahasa maupun isi. Untuk itu penyusun sangat mengharapkan adanya masukan dan kritikan dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, 03 Juli 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Salva Shofiana', with a long horizontal stroke extending to the right.

Salva Shofiana

202314031

