

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UPAYA
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MIPITAN
KELURAHAN MOJOSONGO**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Cantika Nur Cahyani
202112002**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UPAYA
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MIPITAN
KELURAHAN MOJOSONGO**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma Keperawatan**



**Cantika Nur Cahyani
202112002**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul:

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MIPITAN KELURAHAN MOJOSONGO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian syarat menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau publikasi dari karya tulis ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar keserjanaan dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instalasi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Juni 2024



Cantika Nur Cahyani

NIM 202112002

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Cantika Nur Cahyani
NIM : 202112002
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Mipitan Kelurahan Mojosongo

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*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 menyimpah, 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.

Surakarta, 15 Juni 2024

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and '10000'. The serial number '37AAKX257687256' is visible at the bottom.

Cantika Nur Cahyani

NIM 202112002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MIPITAN KELURAHAN MOJOSONGO

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2024

Pembimbing



(Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns.,M.Kep.)

NIDN: 0617068001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN:062018203

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UPAYA
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI DESA MIPITAN KELURAHAN MOJOSONGO**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan tugas akhir ini telah diujikan pada sidang ujian karya tulis ilmiah pada tanggal 25 Juni 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2024

Mengesahkan,

Penguji

1. Anjar Nurrohmah. S.Kep.Ns.,M.Kep (.....)
NIDN:0602128201
2. Riyani Wulandari. S.Kep.Ns.,M.kep (.....)
NIDN:624087901
3. Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns.,M.Kep (.....)
NIDN:0617068001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Tri Susilowati S.Kep.Ns.,M.Kep)
NIDN:062018203

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Penerapan ” KTI ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Diploma Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-nya sehingga penulis karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan
2. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku dosen penguji II Karya Tulis Ilmiah.
3. Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Tri Susilowati. S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
5. Dewi Kartika Sari. S.Kep.Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing dan penguji III. Terimakasih telah meluangkan waktu memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns, M.Kep.,selaku dosen penguji I Karya tulis Ilmiah.
7. Kedua responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan menjadi subjek penelitian ini.
8. Kepada Bapak Fitriyono dan Ibu Wagini tercinta terimakasih telah menjadi orang tua yang supportif, orang tua yang luar biasa hebat yang selalu memberi kasih sayang, mengorbankan banyak waktu, tenaga untuk mendukung penulis, beliau yang telah menjadi panutan bagi saya agar tidak berputus asa menjalani hidup, selalu memberikan semangat dan doanya setiap hari. Segala impianmu telah saya wujudkan satu-persatu, terimakasih untuk seluruh kebaikan dan didikanmu

disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya hingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai.

9. Kepada adik dan seluruh keluarga yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan serta doanya semoga kita selalu menjadi keluarga yang penuh dengan kebahagiaan.
10. Kepada sahabat seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah berjuang bersama-sama dan saling memberi semangat hingga titik ini, kalian semua hebat.
11. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri Cantika Nur Cahyani karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, hal ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri, teruslah sukses dan bahagia selalu dimanapun penulis berada.