

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA  
PETORAN RT 03/RW 09 JEBRES SURAKARTA**

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



**TIARA WAHYUNINGSIH**

**202314016**

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

**2024**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA  
PETORAN RT 03/RW 09 JEBRES SURAKARTA**

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



**TIARA WAHYUNINGSIH**

**202314016**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PETORAN RT 03/RW 09 JEBRES SURAKARTA**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah/ Skripsi/ KIE/ MBKM yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila dikemudian hari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan hasil plagiat atau pejiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 22 Februari 2024



Tiara Wahyuningsih

NIM. 202314016

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

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

Nama : Tiara Wahyuningsih

NIM : 202314016

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Judul Skripsi : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap  
Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Petoran  
Rt 03/Rw 09 Jebres Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas (*Royalti Noneklusif Exklusif Royalty-Fee Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini di buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 1 Maret 2024



Tiara Wahyuningsih

NIM. 202314016

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PETORAN RT 03/RW 09 JEBRES SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Sidang Karya Ilmiah Akhir Ners Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta 13 Juni 2024

Pembimbing

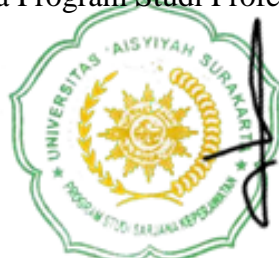


(Sri Hartutik, S.Kep., Ns., M.Kes)

NIDN.0620108202

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



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

NIDN. 0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PETORAN RT 03/RW 09 JEBRES SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diujikan pada tanggal 28 Juni 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Ilmiah Akhir Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juni 2024

Mengesahkan,

Penguji

1. Muhammad Natsir, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN.3415057801
2. Sri Hartutik, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN.0620108202

(  )

(  )

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



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

NIDN. 0615018601

## **KATA PENGANTAR**

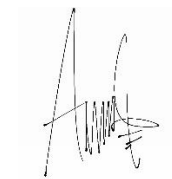
Puji syukur peneliti ucapkan Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Petoran Rt 03/Rw 09 Jebres Surakarta” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners, dalam Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Peneliti menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan. Peneliti ingin menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.
2. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Sri Kustiyati, S.ST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Norman Wijaya Gati S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Ibu Sri Hartutik, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan serta saran yang telah diberikan kepada peneliti sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Bapak Muhammad Natsir, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji yang telah memberikan saran kepada peneliti.
7. Segenap dosen pengajar di Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan dan seluruh staf di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang selalu sabar melayani.
8. Kedua orang tua peneliti Bapak Mursidi dan Ibu Wiyanti dan adik Tirta Aditya Nugraha, yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, doa dan dukungan kepada peneliti.
9. Seluruh keluarga peneliti yang telah memberikan support dan kasih sayang sehingga pendidikan ini bias terselesaikan dengan baik.

10. Seluruh teman-teman Profesi Ners Angkatan 14, yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang dimiliki, untuk itu dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak.

Surakarta, 1 Maret 2024



Tiara Wahyuningsih

NIM. 202314016