

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN AROMATERAPI MAWAR SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

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



Oleh :

KRISNA AJI PRAMUDYA

202212008

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DENGAN AROMATERAPI MAWAR SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program
Pendidikan Pada Program Studi Diploma III Keperawatan**



Oleh :

KRISNA AJI PRAMUDYA

202212008

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul :

“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN AROMATERAPI MAWAR SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA 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 KTI yang sudah di publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI 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, 19 Juni 2025

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular area. To the left of the signature is a green vertical barcode with the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH' and '10000'. To the right of the signature is a red circular stamp with a Garuda emblem and the text 'TOL. MENTERI TEMPER'. Below the signature, the number '59D40AJX094694890' is printed.

Krisna Aji Pramudya

202212008

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Krisna Aji Pramudya
NIM : 202212008
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Mawar Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

Dengan ini menyatakan menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksekutif (*Non Exlucive Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta juga berhak atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya dan demi pembangunan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta juga berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir milik saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Universitas ‘Aisyiyah Surakarta,

Tanggal : 19 Juni 2025

Yang menyatakan



Krisna Aji Pramudya

NIM. 202212008

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN AROMATERAPI MAWAR SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI”

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

Surakarta, 12 Juni 2025

Pembimbing



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

NIDN. 0617068001

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN AROMATERAPI MAWAR SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI”

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah di ujikan pada sidang KTI pada 19 Juni 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada Program Studi Diploma III Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Mengesahkan,

Surakarta, 26 Juni 2025

Penguji I 1. Dr. Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0007047310.

Penguji II 2. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J.
NIDN. 0615018601.

Penguji III 3. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0617068001.

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabaraktuh.

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna untuk memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini melalui berbagai proses. Namun, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Tugas Akhir ini tidak dapat terwujud tanpa adanya dukungan dari pihak-pihak-pihak yang banyak membantu. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Ketua Progam Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing dan penguji III yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
8. Selaku orang tua dan kakak, adik saya yang merupakan penyemangat utama saya, sandaran terkuat berbagai masalah, yang tidak henti-hentinya memberikan semangat, kasih sayang, bahkan selalu memeberikan motivasi kalau kamu pasti bisa.
Terimakasih untuk semuanya. Krisna tidak akan bisa sampai dititik ini kalau tidak ada support sistem yang senantiasa memberikan dorongan bahkan motivasi untuk anak atau adiknya ini, sehat selalu kalian...
9. Responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Mawar Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.
10. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 19 Juni 2025

Penulis



Krisna Aji Pramudya

NIM. 202212008