

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA TEKANAN DARAH LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

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



Oleh :

CHOIROTUN NISAK

202212039

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

2025

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA TEKANAN DARAH LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

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



Oleh :

CHOIROTUN NISAK

202212039

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

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah ini dengan judul :

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN 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 dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 8 Agustus 2025



Choirotun Nisak
(202212039)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Choirotun Nisak

Nim 202212039

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi.

Dengan ini menyatakan menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksekutif (*Non Exlucive Royalti-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya dan demi pengembangan 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.

Surakarta, 8 Agustus 2025

Yang menyatakan



Choirotun Nisak

NIM. 202212039

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA TEKANAN DARAH LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

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

Surakarta, Juli 2025

Pembimbing

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

NIDN. 0615018601

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan

Tri Susilowati M. Kep

NIDN. 0621018203



Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN PENGUJI

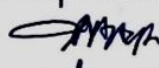
Karya tulis ilmiah dengan judul :

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN 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 diujikan pada sidang KTI pada 12 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji I	1. <u>Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.Ns.M.Kep</u> NIDN. 0610088702	 (.....)
Penguji II	2. <u>Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.M.Kep</u> NIDN. 0624087901	 (.....)
Penguji III	3. <u>Norman Wijaya Gati, M.Kep.,Sp.Kep.J</u> NIDN. 0615018601	 (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



Tri Susilowati, M. Kep

NIDN. 062101

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada pihak yang membantu sehingga penulisan karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulisan proposal ini dapat terselesaikan.
2. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sekaligus penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan
3. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
5. Norman Wijaya Gati, M.Kep., S.Kep.J selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu ,tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
6. Eska Dwi Prajayanti, S. Kep., Ns., M.Kep, selaku penguji I 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. Kepada orang tua saya, terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi serta dukungan dan mendoakan penulis. Terimakasih selalu ada di sisi penulis dan menjadi alasan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Saudaraku terimakasih atas segala do’a, usaha, motivasi yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
10. Ny. L dan Ny. N yang telah bersedia menjadi responden dalam penerapan Relaksasi Otot Progresif.
11. Terimakasih kepada teman seperjuangan yang sudah menjadi teman penulis sampai saat ini dan banyak berpartisipasi dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini, terimakasih atas segala dukungan, motivasi, dan pengalaman yang sangat berkesan serta memberikan semangat yang paling berharga sampai terselesaikan perkuliahan ini.

