

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KELURAHAN JOYOTAKAN KECAMATAN
SERENGAN KOTA SURAKARTA**

Karya Ilmiah Akhir Ners

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



Oleh :

Kurnia Ayu Rahmawati

202414075

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR

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

PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN KOTA SURAKARTA

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 oranglain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2025



Kurnia Ayu Rahmawati

202414075

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Kurnia Ayu Rahmawati

Nim : 202013075

Jenis Karya : Karya Ilmiah Tugas Akhir

Judul Kian : "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta"

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas Royalti Non eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan 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.

Dibuat di : Universitas Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 25 Juni 2025



NIM 202013075

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Ilmiah Akhir dengan judul :

PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANA DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN KOTA SURAKARTA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian Karya Ilmiah Akhir Ners Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 25 Juni 2025

Dosen Pembimbing



Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0007047310

Pembimbing Lahan



Panggah Widodo, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0620118704

Mengetahui

Ketua Program Profesi Ners



Norma Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir Ners dengan judul :

PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN KOTA SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.



Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Ilmiah pada tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners Pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta

Surakarta , 25 Juni 2025

Mengetahui

Penguji

1. Panggah Widodo S.Kep. Ns. M.Kep
NIDN. 0620118704
2. Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 19781016200501 2014


(.....)

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Profesi Ners



Norma Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayah dan inayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta seluruh kaum muslimin dan muslimat yang senantiasa istiqomah mengikuti petunjuk-Nya. Berkat rahmat dan pertolongan Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta”. Penulis karya ilmiah tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan bimbingan dan pengarahan, semua pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih 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. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns., M.Kep., S.Kep.J, Selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen pembimbing Akademik yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta membimbing dengan baik dan sabar, sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan bai
5. Panggah Widodo, S.Kep,Ns., MPH selaku pembimbing lahan yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta membimbing dengan baik dan sabar. sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik
6. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

7. Kedua orangtua tercinta, Bapak Sumarwan dan Ibu Jumilah yang saya sayangi selalu tanpa henti memberikan doa serta dukungan.
8. Teman-teman yang telah memberi semangat, nasihat dan motivasi dan teman-teman mahasiswa khususnya Program Profesi Ners Angkatan 2024 yang telah memberikan semangat dan motivasi selama ini.
9. Terakhir, terimakasih untuk diri saya sendiri, Kurnia Ayu Rahmawati atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan proposal skripsi ini. Semoga tetap rendah hati menjalani dengan ikhlas, karena ini baru awal dari semuanya.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna karena kesempurnaan hanyalah milih Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 3 Juli 2025



Kurnia Ayu Rahmawati

202414075