

**TERAPI SUPPORTIF DENGAN RELAKSASI BENSON
UNTUK PENURUNAN HIPERTENSI
PADA LANSIA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta**



ANALATIFAH
202422166

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI EDUKASI INFORMASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis KIE dengan judul :
“Terapi Supportif Dengan Teknik Relaksasi Benson Untuk Penurunan Hipertensi
Pada Lansia.”

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KIE ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Lampung , 12 Februari 2025

Yang Menyatakan,

A 1000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp is pink and orange, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METALIK', and 'TEMPEL'. The signature is in black ink.

(Ana Latifah)
202422166

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ana Latifah
NIM : 202422166
Jenis karya : KIE dengan Media Buku saku
Judul : Terapi Supportif Dengan Teknik Relaksasi Benson Untuk Penurunan Hipertensi Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (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 menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Lampung , 12 Februari 2025

Yang Menyatakan,

A 10,000 Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERA TEMPEL', and '45DADAJX013324299'.

(Ana Latifah)
202422166

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

TERAPI SUPPORTIF DENGAN RELAKSASI BENSON UNTUK PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar KIE Program
Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta.

Surakarta, 2 Agustus 2025
Pembimbing



(Yuyun Triani, S.ST., M. Kes)
NIDN. 0610118102

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



(Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, S.ST.,M.Kes)
NIDN. 0621068601

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Akhir Dengan Judul :

TERAPI SUPPORTIF DENGAN RELAKSASI BENSON UNTUK PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA




Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang Skripsi pada tanggal 2 Agustus 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Skripsi pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyah Surakarta.

Surakarta, 12 Februari 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Bdn. Rita Riyanti Kusumadewi, S.SiT., M.Kes ()
NIDN. 0624068803
2. Winarni, S. SiT. MPH ()
NIDN. 0622087101
3. Yuyun Triani, S.ST., M.Kes ()
NIDN. 0610118102

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M. Kes.
NIDN. 0621068601

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas semua berkat dan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Media Edukasi Buku Saku Teknik Relaksasi Benson Dalam Penurunan Hipertensi Pada Lansia.” dengan baik, sebagai salah satu syarat menyelesaikan Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Bdn. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, S.ST., M.Kes Selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Aisyiyah Surakarta.
4. Yuyun Triani, S.ST., M.Kes selaku pembimbing yang telah sabar memberikan pengarahan dalam penyusunan tugas akhir ini dan ikhlas dalam memberikan ilmu serta meluangkan waktunya.
5. Bdn. Rita Riyanti K, S.ST., M.Kes, selaku penguji I yang telah membimbing dan meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Winarni, S. SiT. MPH, selaku penguji II yang telah meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat
7. Seluruh civitas akademika di Program Studi Alih Jenjang Sarjana kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan wawasan kepada penulis.
8. Bapak Saparudin, Ibu Setiyati, serta kakak dan adik tercinta yang selalu memberikan dorongan dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta do’a yang menjadi alasan utama penulis untuk semangat mengerjakan Tugas Akhir ini. Penulis mengucapkan terimakasih yang sangat luar biasa kepada bapak dan ibu yang

telah berkorban banyak hal dalam menjamin Pendidikan penulis, semoga setiap Langkah yang bapak ibu jalani selalu mendapatkan keberkahan dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

9. Kepada Sepupu sekaligus sahabat terbaik saya yang tak kalah penting kehadirannya, terimakasih selalu ada dalam bahkan di titik terendah saya dan terimakasih telah menjadi pendengar setia saya.
10. Teman-teman seperjuangan yang memberi bantuan maupun semangat. Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan karya berikutnya. Semoga karya sederhana ini bermanfaat untuk semua pihak.terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan karya berikutnya. Semoga karya sederhana ini bermanfaat untuk semua pihak.

Lampung , 12 Februari 2025

Penulis



(Ana Latifah)

202422166