

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI KARANGANYAR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**DYAH PUSPA KARTIKA CHANDRA**

**B2015039**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2018**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dyah Puspa Kartika Chandra

NIM : B2015039

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Karanganyar

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan 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 : Surakarta

Pada tanggal : Juli 2018

Yang menyatakan



(Dyah Puspa Kartika Chandra)

## **PERNYATAAN KEASLIAN KTI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KARANGANYAR**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES '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 di lingkungan STIKES '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 bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2018



Dyah Puspa Kartika Chandra

NIM B2015039

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI KARANGANYAR**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2018

Pembimbing I



Anjar Nurrohman, S.Kep.,Ns., M.Kep  
NIDN. 0602178201

Pembimbing II



Kanthi Suratih, S.Kep.,Ns., M.Kes  
NIDN. 0007078201

Mengetahui

Kaprodi Diploma Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep  
NIDN. 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KARANGANYAR**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 28 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2018

Mengesahkan,

Penguji

1. <u>Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep</u>	(.....)
NIDN. 0007047310	
2. <u>Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep</u>	(.....)
NIDN. 0602178201	
3. <u>Kanthi Suratih, S.Kep., Ns., M. Kes</u>	(.....)
NIDN. 0007078201	

Mengetahui

Kaprodi Diploma Keperawatan

  
Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns. M. Kep

NIDN. 0602058501

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucap Alhamdulillah Rabbil'Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga kami tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa ada bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Untuk itu perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyusun dan terselesaikannya laporan ini.

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasehat, arahan serta membimbing dengan penuh kesabaran.
4. Kanthi Suratih, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku pembimbing II yang juga selalu memberikan nasehat dan arahan dalam membimbing dengan penuh kesabaran.
5. Ibu penguji dan seluruh dosen serta staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
6. Orang tua tercinta Bapak Sukarjo dan Ibu Suparmi yang telah memberikan doa restu disetiap langkahku, juga dengan segala fasilitas, kasih sayang,

semangat, dukungan dan perhatiannya. Semoga Allah senantiasa memberikan nikmat sehat dan umur yang panjang sampai anakmu ini bisa mewujudkan impian serta membahagiakan Bapak dan Ibu.

7. Om Eko Widhi Yatmo, Mbak Ricka Sulistyowati S. Kep., Ns, dan adik saya Qoirul Rizal Adha Muhammad Roshid yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya.
8. Keluarga besar Karto Suwiryo yang selalu mendukung saya, memberikan doa restu dan semangat.
9. Ny.D dan Ny.S selaku klien dan keluarganya yang telah bersedia bekerja sama.
10. Sahabat-sahabatku Ma'rifah Qonaa'ah, Endah Kartika S, Devi Safitri, Arlintya Ari H, Diah Malis N, dan Khamada Fiqi J yang selama 3 tahun ini kita selalu bersama, telah mendukung, memberikan semangat, doa, dan motivasi.
11. Temanku Indra Nursetyo Pambudi dan Mbak Susi Susanti Amd. Kep yang telah memberikan dukungan, semangat, doa dan motivasi.
12. Seluruh teman DIII Keperawatan terutama kelas A, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak akan mungkin saya sampai disini.

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, Juli 2017

Penulis