

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGATASI STRES DAN TEKANAN
DARAH TINGGI PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

BELLA SINDY CLAUDIA

E2016012

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2020

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGATASI STRES DAN TEKANAN
DARAH TINGGI PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh :

BELLA SINDY CLAUDIA

E2016012

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI STRES DAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas'Aisiyyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau dipublikasikan dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas'Aisiyyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui penulis Tugas Akhir merupakan plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas'Aisiyyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2020



Bella Sindy Claudia
E2016012

PERNYATAAN PUBLIKASI

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

Nama : Bella Sindy Claudia
NIM : E2016012
Jenis Karya : Buku Saku
Judul : “Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Stres Dan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklisif (*Non-Ekklusif Royalti-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, mengolah dalam bentuk pangkalan data (DATA-BASE), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Wonogiri
Pada tanggal 13 Juli 2020
Yang Menyatakan



(Bella Sindy Claudia)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI STRES DAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi program Studi DIV
Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Juli 2020

Pembimbing I



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes
NIDK. 9906000450

Pembimbing II



Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0607039301



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI STRES DAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2020

Mengesahkan,

- Penguji
1. Rina Sri Widayanti, S.KM., M.Kes. (.....)
NIDN. 0625097901
 2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes. (.....)
NIDK. 9906000450
 3. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M (.....)
NIDN. 0607039301



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Selama menyelesaikan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Maskun Pudjianto, SPh., S.Pd., M.Kes, selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua tercinta, Ibu Sutarni dan Ayah Edy serta saudara kandung saya Ilham Yoga yang telah mendo'akan, memberi dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
7. Teman-teman Sekolah Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 dan teman terbaik saya Aprilya, Inna, Nuri, Restina, Anggita, Utami, Rita, Elmin, dan Adhi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju kesempurnaannya skripsi ini senantiasa penulis harapkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta,

Penulis