

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**



TUGAS AKHIR

Oleh

OKTAVIA PUSPITOSARI
C2016103

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH' SURAKARTA
2020**

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**



TUGAS AKHIR

Oleh

OKTAVIA PUSPITOSARI
C2016103

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH' SURAKARTA
2020**

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

TUGAS AKHIR

Oleh

**OKTAVIA PUSPITOSARI
C2016103**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh

**OKTAVIA PUSPITOSARI
C2016103**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul:

METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang Tugas Akhir Program Studi
Sarjana Keperawatan UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Surakarta, Juli 2020

Pembimbing I



Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0624087901

Pembimbing II



Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0602048604

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang Tugas Akhir Program Studi Sarjana
Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji:

1. Indarwati, SKM, M.Kes

NIDN.621076904

2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0624087901

3. Ika Silvitasari, S.Kep.,Ns., M.Kep

NIDN. 0602048604

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui

Kaprodi sarjana keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0602128201

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmanirrahim

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta tidak lupa pula penulis peningkatkan shalawatserta salam kepada Nabi Muhammad SAW, yang kita nanti-nantikan syafaatnya di dunia dan akhirat kelak.

Tugas akhir berjudul “ **METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**” ini disusunguna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan UNIVERSITAS’ Aisyiyah Surakarta.

Penulis dalam tugas akhir ini mendapat dukungan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep,Ns, M.Kep selaku Rektor UNIVERSITAS ‘Aiayiyah Surakarta.
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns, M.Kep selaku ketua program studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIVERSITAS ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Indarwati, SKM, M.Kes selaku penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan sehingga penulis tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Riyani Wulandari, S.Kep,Ns, M.Kep, selaku pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbinganya serta masukkannya sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ika Silvitasari, M.Kep, selaku pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbinganya serta masukkannya 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. Karyawan beserta jajaran UNIVERSITAS ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir.
8. Bapak Widodo, Ibu Mariyati dan Adik Rayhan Ramadhani Saputra dan keluarga tercinta yang telah memberikan banyak dukungan spiritual dan materiil serta senantiasa memberikan do’a dalam penyusunan tugas akhir ini.
9. Teman-teman senasib dan seperjuangan di UNIVERSITAS ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang telah memberikan motivasi dan dukungan masukkan dalam penyusunan tugas akhir ini.
10. Sahabat-sahabat ku tercinta Titin Nur Huda, Nur Intan Puspita Hati, Putri Adiningsih yang telah memberikan semangat, dukungan, saran sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
11. Ivan Hermawan yang telah memberikan dukungan dan semangat sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juli 2020

Penulis