

**UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI  
BENSON MELALUI MEDIA VIDEO**



Oleh:

**DWICY GUNTUR PRIYAMBADA YUNANTA**

**B2018039**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2021**

**UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI  
BENSON MELALUI MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program  
Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**DWICY GUNTUR PRIYAMBADA YUNANTA**

**B2018039**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2021**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul:  
**UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON**

### **MELALUI MEDIA VIDEO**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini hasil dari jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Januari 2021



Dwicy Guntur Priyambada Yunanta

NIM B2018039

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dwicy Guntur Priyambada Yunanta

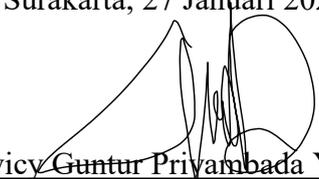
NIM : B2018039

Jenis Karya : LTA

Judul : **UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TEKNIK  
RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA VIDEO**

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya tulis ilmiah dan beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta bentuk menyimpan , mengakhir media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Surakarta, 27 Januari 2021

  
Dwicy Guntur Priyambada Yunanta

NIM. B2018039

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

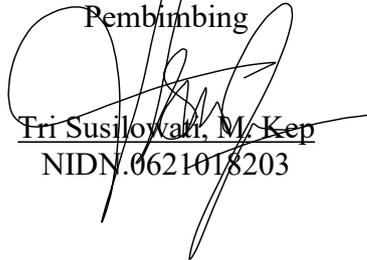
Tugas Akhir dengan judul :

### UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA VIDEO

dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian Tugas Akhir Program Studi  
DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27/Januari 2021

Pembimbing



Tri Susilowati, M. Kep  
NIDN.0621018203

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0615018601

## PERSETUJUAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

### UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA VIDEO

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 27 Januari 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Januari 2021

Mengesahkan

Penguji

1. Siti Fatmawati, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0603018201

2. Dewi Kartika Sari, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0617068001

3. Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0621018203

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

Mengetahui,

  
Dekan Fakultas Ilmu  
Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.  
NIDN. 0602058501

Kaprodi DIII Keperawatan  
  
Ns. Norman Wijaya Gati, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep.J  
NIDN. 0615018601

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Teknik Relaksasi Benson Melalui Media Video”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya atas kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga penulis tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa adanya doa, bantuan, dorongan, serta dukungan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyelesaian laporan tugas akhir ini, terutama kepada:

1. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dalam menyusun laporan tugas akhir ini.
2. Endah Sri Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan sarana untuk menyusun laporan tugas akhir ini.
3. Norman Wijaya Gati, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. J selaku ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memfasilitasi dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
4. Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku pembimbing tugas akhir yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan, dorongan, dukungan, dan saran dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
5. Siti Fatmawati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis.

6. Dewi Kartika Sari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Bapak Moch Supriyatin dan Ibu Siswati selaku orang tua saya yang selalu memberikan doa semangat, dan dukungan kepada saya baik dalam bentuk materi, moral, maupun spiritual selama saya menempuh pendidikan.
9. Untuk diri saya sendiri yang telah berjuang melawan ego, melawan rasa malas, bekerja keras, dan tetap bertahan sampai sejauh ini.
10. Keluarga besar saya yang bersedia mendoakan dan memberi semangat dalam menyelesaikan pendidikan saya.
11. Teman dekat saya, Sikur yang tidak pernah bosan memberikan semangat dan tidak bosan mendengarkan keluh kesah saya selama mengerjakan tugas akhir ini.
12. Teman-teman mahasiswa prodi DIII Keperawatan terutama kelas A angkatan 2018 yang sama-sama berjuang demi menyelesaikan laporan tugas akhir ini.
13. Dan seluruh pihak yang turut membantu, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, sehingga laporan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi dunia keperawatan di Indonesia.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 27 Januari 2021



Dwicy Guntur Priyambada Yunanta  
NIM. B2018039

