

**TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* SEBAGAI UPAYA  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
pada Program Studi DIII Keperawatan**



**Oleh**

**NEGI MEILANA PUTRI  
B2018091**

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

**TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* SEBAGAI UPAYA  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
pada Program Studi DIII Keperawatan**



**Oleh**

**NEGI MEILANA PUTRI  
B2018091**

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

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **LAPORAN TUGAS AKHIR** dengan judul :

### **TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET***

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 KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian 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 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Desember 2020



Negi Meilana Putri  
NIM : B2018091

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Negi Meilana Putri

NIM : B2018091

Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir

Judul : Terapi *Slow Deep Breathing* Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Dengan Media *Booklet*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*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 (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 20 Desember 2020

Yang Menyatakan



Negi Meilana Putri  
NIM : B2018091

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

## PERSETUJUAN PEMBIMBING


Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### **TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET***

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang tugas akhir Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Januari 2021

Pembimbing



Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN.0625048703

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



Norman Wijaya Gati, Ns., M.Kep.Sp.Kep.J  
NIDN. 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

### **TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET***

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tugas akhir pada Selasa, 12 Januari 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Januari 2021

Mengesahkan,

Penguji

1. Siti Fatmawati, M.Kep ( ..... )  
NIDN. 0603018201
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep ( ..... )  
NIDN. 0602128201
3. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep ( ..... )  
NIDN. 0625048703

Mengetahui

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

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

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan Tugas Akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Norman Wijaya Gati, Ns., M.Kep.Sp.Kep.J, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Karyawan beserta jajaran Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.
6. Bapak Suwarno dan Ibu Ari Sugiarti selaku orang tua saya, tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan laporan tugas akhir ini.
7. Seluruh keluarga besarku termasuk uti, kakung, tante Tina, adikku Riko dan mas Akbar yang selalu menemani, membantu, memberi dukungan, dan semangat kepada penulis.

8. Sahabat-sahabat Febiola, Isma, Nilam, Nia, mba Dinda dan mba Nuri seniorku. Terima kasih atas bantuan, semangat, motivasi serta kebersamaan yang tentunya tidak akan penulis lupakan.
9. Teman-teman sepembimbing Ibu Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep yang saling memberi semangat dan motivasi.
10. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2018 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 20 Desember 2020

Penulis,



Negi Meilana Putri  
NIM : B2018091