

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**ISMI ROHMANI**

**B2019043**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan  
Program Pendidikan Diploma**



**ISMI ROHMANI**

**B2019043**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

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 skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis 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, 06 Juni 2022

Yang Menyatakan



Ismi Rohmani  
NIM. B2019043

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ismi Rohmani  
NIM : B2019043  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah  
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi

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 pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 16 Juli 2022



Ismi Rohmani  
NIM. B2019043

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program  
Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Juli 2022

Pembimbing



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

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN.0621018203

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian akhir pada tanggal 28 Juli 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Agustus 2022

Mengesahkan,

Penguji I 1. Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN.0617068001

(.....)

Penguji II 2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN.0602058501

(.....)

Penguji III 3. Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns., M.Kep. Sp. Kep.J  
NIDN.0615018601

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



(Sri Kusyanti, SST, M.Keb)

NIK: 26.05.03

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



(Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M.Kep)

NIDN: 0621018203

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, serta Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI”**

Laporan ini di susun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan, saran, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran dan segala do’a, ikhtiar yang telah Engkau kabulkan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kusyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns., M.Kep. Sp. Kep.J selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

7. Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen penguji II yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
8. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
9. Bapak Agus Widodo, Ibu Wiwik Widayani, dan Adekku Eslana Catrizal, Safara Melati yang telah memberikan do’a, nasihat kasih sayang, cinta, semangat, dan motivasi moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah.
10. Terima kasih untuk teman-teman terdekat saya (Nadia, Anjas, Nuha, Evin, Niken, Anna, Febri, Fredi, Gilang, Adi, Aldi, Akbar, dan Cahyono) yang telah membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Seluruh teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2019 Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang bersama-sama telah berjuang dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalammua’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 16 Juli 2022



**Ismi Rohmani**

B2019043