

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



SEPTIANA DWI EKA WAHYUNINGSIH

202012003

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

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



SEPTIANA DWI EKA WAHYUNINGSIH

202012003

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Laporan Karya Tulis Ilmiah
dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah 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, 8 Agustus 2023



Septiana Dwi Eka Wahyuningsih

202012003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septiana Dwi Eka Wahyuningsih
NIM : 202012003
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti *Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty- Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya 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.

Dibuat di: Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal: 8 Agustus 2023

Yang menyatakan



(Septiana Dwi Eka Wahyuningsih)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 31 Juli 2023

Pembimbing



(Riyani Wuldanari, S. Kep.Ns., M. Kep)

NIDN. 0624087901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

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

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada ujian Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 8 Agustus 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 8 Agustus 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Siti Fatmawati, S. Kep.Ns., M. Kep
NIDN. 0603018201
2. Anjar Nurrohmah, S. Kep.Ns., M. Kep
NIDN. 0602128201
3. Riyani Wuldanari, S. Kep.Ns., M. Kep
NIDN. 0624087901

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

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 syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan 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 penulisahn karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulisan proposal ini dapat terselesaikan.
2. Riyani Wuldanari, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, dorongan, dukungan, dan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Sri Kustiyati, 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. Seluruh Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Seluruh Staf dan Karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.
7. Ibu Yuni selaku orang tua saya yang selalu memberi doa, semangat, dan dukungan kepada saya baik dalam bentuk material, moral, dan spiritual selama saya menempuh Pendidikan.

8. Ny. M dan Ny. W yang telah bersedia menjadi responden dalam penerapan relaksasi otot progresif.
9. Diri saya sendiri yang telah berjuang melawan rasa malas, bekerja keras, dan bertahan sampai sejauh ini.
10. Keluarga besar saya yang telah mendoakan dan memberi semangat dalam menyelesaikan pendidikan penulis.
11. Teman-teman mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan terutama kelas A angkatan 2020 yang sama-sama berjuang menyelesaikan laporan tugas akhir.
12. Seluruh pihak yang turut membantu, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menunjuk kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembacanya.

Surakarta, 8 Agustus 2023

Penulis



(Septiana Dwi Eka Wahyuningsih)