

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan

Pada Program Studi DIII Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh :

Oktavia Putri Fadila

202212087

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan

Pada Program Studi DIII Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh :

Oktavia Putri Fadila

202212087

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada program studi DIII 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 dikemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan plagiat atau penjiplak terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Juli 2025

Yang Menyatakan



Oktavia Putri Fadila

202212087

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Oktavia Putri Fadila

NIM : 202212087

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*non-exclusive royalty-free right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Karya Tulis Ilmiah saya beserta perangkat 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.

Surakarta, 4 Juli 2025

Yang Menyatakan



Oktavia Putri Fadila

202212087

PERSETUJUAN PEMBIMBING

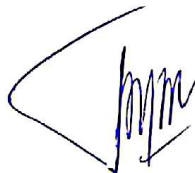
Laporan tugas akhir dengan judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Karya Tulis Ilmiah program studi
DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 2 Juli 2025

Pembimbing



(Dr. Mulyaningsih, S.Kep.Ns.,M.Kep)

NIDN. 0007047310

Mengetahui

Ketua Program Studi



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

NIDN. 0621018203

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada Jum'at, 4 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat /sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Juli 2025

Mengesahkan, Penguji

1. Hermawati S. Pd, S.Kep, Ns. M.Kep
NIDN. 0623027702
2. Irma Mustikasari, S.Kep. Ns. M.Kep
NIDN. 0625048703
3. Dr. Mulyaningsih S.Kep, Ns. M.Kep
NIDN. 0007047310

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan


(Tri-Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep)
NIDN. 062/018203

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarrakatuh

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang dengan rahmat dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi". Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari banyak kekurangan serta bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan pengarahan, bimbingan serta dukungan dan motivasi kepada penulis. Dengan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns, M.Kep., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep. Ns, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Dr. Mulyaningsih, S.Kep. Ns, M.Kep., selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah meluangkan banyak waktunya untuk membimbing, mengarahkan serta memberikan motivasi dan dukungannya selama penulis menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Hermawati S. Pd, S.Kep, Ns. M.Kep., selaku dosen penguji 1.
6. Irma Mustikasari, S.Kep. Ns. M.Kep ., selaku dosen penguji 2.
7. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan baik secara material, spiritual, serta sabar dalam memberikan arahan kepada penulis.
8. Ibu Siti selaku perwakilan Puskesmas Kedawung 2 yang telah membantu dan mengarahkan penulis selama melaksanakan penelitian.
9. Kedua responden Ny.S dan Ny.G yang telah bersedia meluangkan waktunya serta terbuka untuk menjadi subyek dalam penelitian.

10. Terimakasih untuk diri sendiri yang sudah bertahan sejauh ini, selalu mencoba meskipun terkadang rasanya ingin berhenti, tidak pernah putus asa dan selalu sabar dalam melewati hari-hari. Proud of Me.
11. Kedua sahabat saya Maezaroh dan Fitri yang telah kebersamai dalam suka duka selama penulis melakukan penelitian. Meluangkan banyak waktunya untuk mendengar keluhan, saran dan masukan dari penulis.
12. Seluruh keluarga yang selalu mendukung dan memotivasi penulis.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini menjadi lebih baik kedepannya. Semoga studi kasus ini dapat bermanfaat bagi kita semua serta untuk generasi yang akan datang.

Aamiin Ya Rabbal'alaamiin.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarrakatuh.

Surakarta, 4 Juli 2025

Yang Menyatakan



Oktavia Putri Fadila

202212087