

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI RSUD KARTINI KARANGANYAR**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
Disusun untuk Memperoleh Gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta



AFIFAH NUR KHASANAH
202414016

PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI RSUD KARTINI KARANGANYAR**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
Disusun untuk Memperoleh Gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta



AFIFAH NUR KHASANAH
202414016

PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul:

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI RSUD KARTINI KARANGANYAR

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Ilmiah Akhir Ners 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 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. 25 Maret 2025

Yang menyatakan



(Afifah Nur Khasanah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Afifah Nur Khasanah
NIM : 202414016
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RSUD Kartini Karanganyar

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, 25 Maret 2025

Yang menyatakan



(Afifah Nur Khasanah)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI RSUD KARTINI KARANGANYAR

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Sidang Karya Tulis Program
Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Maret 2025

Pembimbing



(Ida Nur Imamah, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0620118704

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



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

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI RSUD KARTINI KARANGANYAR

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Ilmiah Akhir Ners pada tanggal 14 April 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 April 2025

Mengesahkan, Penguji

1. Ida Nur Imamah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0620118704
2. Sugito, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198005302005011004

()

()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



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

NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RSUD Kartini Karanganyar". Penulis Karya Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Norman Wijaya Gati., S.Kep Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Eska Dwi Prajayanti., S.Kep Ns., M.Kep., selaku koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ida Nur Imamah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta selalu membimbing dengan baik dan sabar sehingga penulisan Karya Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Sugito, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan karya ilmiah ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kedua responden yang berkenan meluangkan waktu dan tenaganya untuk penelitian ini.
7. Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Kedua orang tua saya tercinta Ibu Kariyem dan Bapak Dasianto serta seluruh keluarga saya yang tidak pernah lelah dan berhenti memberikan doa, semangat dan dukungan penuh terhadap saya, baik secara moril maupun materil dalam pengerjaan tugas akhir ini.

9. Diri saya sendiri yang telah berjuang bekerja keras melawan ego, rasa malas, dan sudah mampu bertahan sejauh ini sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Sahabat dan teman-teman saya yang tidak pernah bosan menjadi pendengar keluh kesah saya dan menjadi penyemangat saya selama mengerjakan tugas akhir ini.
11. 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 bagi seluruh masyarakat dan pihak pihak terkait.

Surakarta, 11 Maret 2024



Afifah Nur Khasanah

NIM. 202414016