

**PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI RT 02/ RW 02 JOYOTAKAN, KECAMATAN SERENGAN
SURAKARTA**

Karya Ilmiah Akhir Ners

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program Studi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



DITA PUTRI RAHAYU

202414070

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

**PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**DI RT 02/ RW 02 JOYOTAKAN, KECAMATAN SERENGAN
SURAKARTA**

Karya Ilmiah Akhir Ners

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program Studi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta



DITA PUTRI RAHAYU

202414070

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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

PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 02/ RW 02 JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Ilmiah 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 plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2025



Dita Putri Rahayu
NIM 202414070

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dita Putri Rahayu
NIM : 202414070
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners
Judul : Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Rt 02/ Rw 02 Joyotakan Kecamatan Serengan Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang 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, 20 Juni 2025



Dita Putri Rahayu
NIM 202414070

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN TERAPI SLOW DEEP BREATHING EXERCISE
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI di KELURAHAN JOYOTAKAN RT 02 RW 02
KECAMATAN SERENGAN, SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Karya Ilmiah Ners
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2025

Pembimbing Akademik



Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns, M.Kep.
NIDN. 007047310

Pembimbing Lahan



Muhammad Natsir, S.Kep., Ns, M.Kep.
NIP. 1988408192014022001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Norman Wijaya Gani, M.Kep., Sp.Kep.J.
NIDN=0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI di KELURAHAN JOYOTAKAN RT 02 RW 02
KECAMATAN SERENGAN, SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Karya Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Ilmiah Akhir Ners pada
tanggal 20 Juni 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Ilmiah
Akhir Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2025

Mengesahkan, Penguji

1. Muhammad Natsir, S. Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 1988408192014022001

()

2. Dr. Mulyaningsih, S. Kep.,M.Kep
NIDN. 007047310

()

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Norman Wijaya Gani, M.Kep., Sp.Kep.I
NIDN⁰⁶¹⁵⁰¹⁸⁶⁰¹



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 Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners 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 terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulis skripsi ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST.,M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dr. Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga tugas Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Muhammad Natsir, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing lahan yang telah membimbing serta meluangkan waktu hingga Karya Ilmiah Akhir Ners dapat terselesaikan.
6. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Bapak Jimin dan Ibu Ngatiyem, selaku orang tua saya yang sangat berperan penting dalam hidup penulis yang memberikan doa, semangat, dukungan, motivasi serta tidak kenal lelah dalam mendoakan yang terbaik. Terimakasih sudah mendidik penulis dengan penuh kasih sayang dari kecil hingga saat ini, doa dan keikhlasan dari kalian yang telah mengantarkan penulis untuk mewujudkan cita-citanya.

8. Terimakasih juga kepada kakak saya yang senantiasa menyemangati saya dan mendoakan saya hingga sampai ke titik ini , terimakasih untuk setiap masukan yang diberikan selama ini.
9. Kepada para Responden yang bersedia menerima saya sebagai wadah untuk melakukan terapi *Slow Deep Breathing Exercise* untuk membantu menurunkan tekanan darah.
10. Sahabat dan teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.
11. Terimakasih juga untuk diri saya sendiri yang telah kuat dan bersemangat dalam menyelesaikan perkuliahan hingga selesai dan tepat pada waktunya.