

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DUSUN JOYORAHARJAN RW 10 KELURAHAN
PURWODININGRATAN
KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA**

Karya Ilmiah Akhir Ners

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



Oleh :

DELLA VERONIKA

202414067

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

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DUSUN JOYORAHARJAN RW 10 KELURAHAN
PURWODININGRATAN
KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA**

Karya Ilmiah Akhir Ners

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



Oleh :

DELLA VERONIKA

202414067

**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 sungguh-sungguh bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN JOYORAHARJAN RW 10 KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES KOTA 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 Akhir Ners yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ners di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners 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, 23 Juni 2025



Della Veronika

202414067

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Della Veronika
NIM : 202414067
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Joyoraharjan RW 10 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*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, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemegang hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta , 23 Juni 2025



Della Veronika
202414067

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN JOYORAHARJAN RW 10
KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES KOTA
SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang Karya Ilmiah Akhir Ners
Program Studi Akhir Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juni 2025

Pembimbing Akademik

Pembimbing Lahan



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

Nur Haryani, S.Kep.,Ners.,MPH

NIDN. 0007047310

NIP. 197810162005012014

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



Norman Wijaya Gati, M.Kep.Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN
JOYORAHARJAN RW 10 KELURAHAN PURWODININGRATAN
KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diajukan pada sidang pada tanggal 25 Juni 2025. Dan telah dinyatakan memenuhi syarat/sah pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Juni 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Nur Haryani, S.Kep.,Ners.,MPH
NIP. 197810162005012014
2. Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0007047310

()

()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



Norman Wijaya Gati, 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 Penderita Hipertensi Di Dusun Joyoraharjan Rw 10 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta”. Penulis Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, M.Kep. selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta selalu membimbing dengan baik dan sabar sehingga penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners terselesaikan dengan baik.
5. Nur Haryani, S.Kep.,Ners.,MPH selaku pembimbing lahan dan dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada Karya Ilmiah Akhir Ners ini, sehingga dapat terlaksana dengan baik.
6. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan beserta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Kepada responden yang ada di Dusun Joyoraharjan Rw 10 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta yang telah meluangkan waktu dan bersedia menjadi responden dalam penerapan ini.
8. Kedua orang tua saya, Bapak Susanto dan Ibu Rinik Sumartini, adik saya Deandra Zevanna yang tidak pernah berhenti memberikan semangat,

motivasi agar saya menjadi seseorang yang lebih dari beliau dan berguna untuk sesama, bangsa, dan negara, dan dukungan baik secara material maupun non material serta senantiasa mendoakan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

9. Sahabat, teman-teman satu bimbingan, teman-teman satu angkatan, dan semua pihak yang terkait yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
10. Kepada Habbib Ihsanudiin terimakasih telah mendengarkan keluh kesah penulis, berkontribusi banyak dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, memberikan dukungan semangat, tenaga, pikiran, materi, maupun bantuan. Terimakasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
11. Dan yang terakhir, terima kasih kepada diri penulis karena sudah bertahan sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kata kesempurnaan, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. serta kekurangan terletak pada diri peneliti. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 23 Juni 2025



Della Veronika

202414067