PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU MENUR X JEBRES

Karya Tulis Ilmiah

DISHCA ANDRIANI
NIM.202312017

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU MENUR X JEBRES

Karya Tulis Ilmiah

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

DISHCA ANDRIANI

NIM.202312017

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU MENUR X JEBRES.

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada program studi D III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang suda 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 Tulis 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, 05 Agustus 2026



Dishca Andriani
NIM. 202312017

ii

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dishca Andriani
NIM : 202312017
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Menur X Jebres.

Dengan ini menyatakan menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksekutif *(Non Exlucife Royalty-Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya dan demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta juga berhak menyimpan, mengalih media/formatkan mengelola dalam bentuk Pangkalan data *(data base)*, merawat dan mempublikasikan tugas akhir milik saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 05 Agustus 2026



Dishca Andriani
NIM. 202312017

iii

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU MENUR X

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang hasil KTI Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 08 Juli 2026

Pembimbing

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

NIDN 0007047310

Mengetahui,

Ketua Progam Studi D III Keperawatan

Irma Mustikasari, S. Kep. Ns., M.Kep

NIDN.0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU MENUR X JEBRES

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada progam studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Karya tulis ini telah diujikan pada sidang akhir pada tanggal 10 Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada progam studi diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Suarakarta. 05 Agustus 2026

Mengesahkan,

Penguji I	1. Ida Nur Imamah, S. Kep. Ns., M. Kep NIDN.0620118704	(.....)
Penguji II	2. Siti Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep NIDN. 0603018201	(.....)
Penguji III	3. Dr. Mulyaningsih, S. Kep. Ns., M. Kep. NIDN.0007047310	(.....)

Mengetahui,

Ketua Progam Studi D III Keperawatan

Irma Mustikasari, S. Kep. Ns., M.Kep

NIDN.0625048703

v

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan kepada junjungan serta suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul " Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Menur X". Tugas akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep., Ns., M.Kep.. selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati, SST., Bdn., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Irma Mustikasari, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan arahan, dukungan, serta motivasi selama proses penyusunan karya tulis ini. Dedikasi dan kepemimpinan yang diberikan menjadi inspirasi bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

5. Ida Nur Imamah S. Kep.,Ns., M. Kep selaku penguji I yang telah memberikan waktu luang dan tenaga dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Siti Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep selaku penguji II yang telah memberikan waktu luang dan tenaga dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Dr. Mulyaningsih, S. Kep. Ns., M. Kep selaku penguji III dan dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
8. Bapak Rudianto dan Ibu Hetik orang tua tercinta, yang tidak pernah berhenti mendoakan, mendukung, dan menguatkan peneliti dalam setiap langkah. Doa-doa tulus yang selalu menyertai siang dan malam menjadi cahaya yang menerangi perjalanan peneliti, bahkan di saat-saat paling sulit sekalipun. Berkat kasih sayang, pengorbanan, dan ketulusan hati beliau, penulis akhirnya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Tak lupa penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Kontribusi yang telah diberikan oleh para responden sangat berarti dan menjadi bagian penting dalam keberhasilan serta kelancaran proses penelitian ini.