

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI**



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**

Disusun Oleh :

ARISTA THERESHIA TAMBUNAN, S.KEP.

2235016

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MISI CHARITAS  
PALEMBANG  
2023**

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI**



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**

Diajukan kepada  
Universitas Katolik Musi Charitas  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan Program Profesi Ners

Disusun Oleh :

ARISTA THERESHIA TAMBUNAN, S.KEP.

2235016

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS  
PALEMBANG  
2023**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS**



**Tanda Persetujuan Ujian Karya Ilmiah Akhir Ners**

Nama : Arista Thereshia Tambunan  
ID : 2235016  
Judul : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Menyetujui untuk diujikan pada Ujian KIAN jenjang Profesi Ners  
Palembang, 19 Juni 2023

Pembimbing

Ns. Veroneka Yosefpa Windahandayani, M.Kep.

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners

Ns. Bangun Dwi Hardika, S.Kep., M.K.M.

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS**



**Tanda Pengesahan Karya Ilmiah Ners**

Nama : Arista Thereshia Tambunan  
ID : 2235016  
Judul : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji KIAN jenjang profesi  
Pada Hari Senin 26 Juni 2023, dan dinyatakan **LULUS**

**TIM PENGUJI**

Ketua Dewan Penguji : Ns. Veroneka Y Windahandayani, M.Kep

Anggota Penguji 1 : Ns. Ketut Suryani, M.Kep

**TANDA TANGAN**

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners

Ns. Bangun Dwi Hardika, S.Kep., M.K.M

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Arista Thereshia Tambunan

ID : 2235016

Program Studi : Ilmu Keperawatan dan Ners

Judul : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tekanan  
Darah Pada Penderita Hipertensi

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan karya Ilmiah Akhir Ners yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila dikemudian hari penulisan skripsi 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 Katolik Musi Charitas Palembang.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Penulis,



(Arista Thereshia Tambunan)

**PERNYATAAN  
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS KIAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Arista Thereshia Tambunan

NIM : 2235016

Judul Skripsi : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tekanan  
Darah Pada Penderita Hipertensi

Menyatakan bahwa saya memberikan hak kepada Universitas Katolik Musi Charitas untuk mempublikasikan KIAN saya tanpa meminta izin dari saya selama nama saya tetap dicantumkan sebagai penulis.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Penulis, Juli 2022



(Arista Thereshia Tambunan)