



**MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA HIPERTENSI  
DENGAN TERAPI RELAKSASI**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**NABILA YUNIAR PUTRI**

**2010721061**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2021**



**MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA HIPERTENSI  
DENGAN TERAPI RELAKSASI**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Profesi Ners**

**NABILA YUNIAR PUTRI**

**2010721061**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya ilmiah akhir ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nabila Yuniar Putri

NIM : 2010721061

Tanggal : 11 Juni 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 11 Juni 2021

Yang Menyatakan,



(Nabila Yuniar Putri)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nabila Yuniar Putri  
NIM : 2010721061  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan , menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah akhir saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 11 Juni 2021

Yang menyatakan,



(Nabila Yuniar Putri)

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh :

Nama : Nabila Yuniar Putri  
NIM : 2010721061  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul KIAN : Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



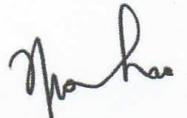
Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J

Ketua Penguji



Ns. Indah Permatasari, M.Kep

Penguji I



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J

Penguji II (Pembimbing)



Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta

Ns. Dora Samaria, M.Kep

Ka. Progdi Profesi Ners Program Profesi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Juni 2021

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia - Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini berhasil diselesaikan dengan judul “Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi”. Yang dilaksanakan sejak bulan Desember 2020 sampai dengan Juni 2021.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Erna Herawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep., M.Epid, M.N selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Profesi Ners, selanjutnya kepada dosen pembimbing I Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J dan Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J sebagai dosen pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan dukungan dan masukan yang bermanfaat bagi penulis.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Bapak Gunarto, Ibu Ninik Sriwahyuni, selaku orang tua dan seluruh keluarga atas doa dukungan dan moril serta material yang diberikan. Penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada teman-teman yang telah banyak membantu penulis menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Penulis menyadari bahwa dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat bagi pihak dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 12 Juni 2021

Penulis

Nabila Yuniar Putri

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan .....	6
I.3 Target Luaran .....	7
BAB II ANALISA SWOT .....	8
II.1 Analisa Situasi .....	8
II.2 Analisa SWOT.....	10
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	14
III.1 Pelaksanaan Pembuatan Produk .....	14
III.2 Hambatan.....	14
III.3 Solusi .....	15
III.4 Jadwal Kegiatan.....	15
III.5 Biaya.....	16
BAB IV HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN.....	17
IV.1 Gambaran Produk .....	17
IV.2 Proses Pengajuan HKI dan Legalitas Produk .....	18
IV.3 Keunggulan Dan Keterbatasan Produk.....	19
IV.4 Potensi Keberlanjutan Produk .....	20
BAB V PENUTUP.....	22
V.1 Kesimpulan.....	22
V.2 Saran .....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	24
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jadwal Kegiatan .....	16
Tabel 2	Biaya.....	17

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Kartu Monitoring
Lampiran 2	Hasil Booklet
Lampiran 3	Sertifikat HKI
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Sidang
Lampiran 5	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 6	Hasil Uji Turnitin