



## BIODATA PENULIS

### Identitas Penulis :

1. Nama : Erna Ningsih
2. NIM : 1715371036
3. Tempat/Tanggal Lahir : Taman Jaya Liwa, 06 Oktober 1999
4. Agama : Islam
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Status Mahasiswa : Program Sarjana Terapan Reguler
7. Alamat : Jl. M Husain No 110, Balik Bukit, Lampung Barat

### Riwayat Pendidikan:

1. TK (2004 – 2005) : TK Pertiwi Liwa
2. SD (2005 – 2011) : SD Negeri 03 Liwa
3. SMP (2011 – 2014) : MTs Negeri Liwa
4. SMA (2014 – 2017) : SMA Negeri 02 Liwa
5. Sarjana Terapan (2017 – 2021) : Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Jurusan Kebidanan, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

**LEMBAR PERNYATAAN  
KEABSAHAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : ERNA NINGSIH  
NIM : 1715371036  
Kelas : Reguler  
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dibawah ini, dengan judul “Pengaruh terapi kombinasi murottal al-qur’an dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada wanita usia subur dengan hipertensi di puskesmas Metro” adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain, dan saya ajukan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan program diploma IV kebidanan. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya sendiri atau hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundangan-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Metro, 2021

Yang Membuat Pernyataan



**ERNA NINGSIH**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah Subhana Wata'ala, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi di Puskesmas Metro, Metro Pusat Tahun 2021”.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dorongan serta bantuan dari berbagai pihak, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Warjidin Aliyanto, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang di Bandar Lampung .
2. Dr. Sudarmi, S.Tr.Keb., M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang .
3. Martini Fairus, S.Kep., Ns., M.Sc sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
4. Islamiyati, AK., MKM, sebagai dosen pembimbing utama skripsi, yang telah sabar meluangkan waktu, memberikan motivasi dan menyumbangkan ilmu serta pemikiran sampai skripsi ini selesai.
5. Ns. Riyanto, S.Kep., M.Kes sebagai dosen pembimbing pendamping skripsi yang telah sabar meluangkan waktu, memberikan motivasi dan menyumbangkan ilmu serta pemikiran sampai skripsi ini selesai.

6. Seluruh dosen dan staf Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Program Studi Kebidanan Metro.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan dalam segala hal.
8. Teman-teman seangkatan Sarjana Terapan yang telah memberikan dukungan dan semangat.
9. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan proposal skripsi ini.

Sebagai manusia biasa penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun senantiasa diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua Amin.

Metro, Juni 2021

Penulis

## *Persembahan*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### **Kedua Orangtuaku**

Teruntuk Ayah Humaidy dan Ibu Kemala Puri, yang selalu mendukungku dan mendoakan yang terbaik untuk anak anaknya, dalam segi apapun. Ayah emak, skripsi ini salah satu persembahan dan wujud terimakasih serta pembuktian belajarku selama 4 tahun terakhir, 21 tahun merawatku, 9 bulan mengandungku tentunya tak cukup jika hanya berbalas skripsi ini. Doakan semoga selesainya kuliah cicih ini bisa menjadi salah satu jalan untuk ibadah kedepannya, cicih bisa merapin segala ilmu yang sudah aku terima sebaik mungkin, semaksimal mungkin, sehingga bisa bernilai ibadah dan membalas segala pengorbanan kalian saat ini untuk akhirat kelak.

### **Kakak Kakak ku**

Wo Lia, ngema, ngah nur yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesahku, yang selalu menyemangati, terutama di tingkat akhir yang selalu bilang “udah gpp dek, semua bakal lulus pada waktunya”, tentunya karena ada Allah yang gerakin hati kalian untuk melakukan semua itu. Uwo ngema ngahnur, yang perannya ga kalah penting dari emak ayah, yang selalu hawatirin aku walupun kadang masih suka berantem wkwk. Support system ku, guru secara tidak langsungku. Amat sangat sering pengorbanan kalian kasih ke aku baik moril dan materil, artinya aku sering ngerepotin hehe.

Semoga dengan selesainya skripsi ini, yang berarti berakhirnya kuliahku di jenjang ini, bisa melegakan kalian setidaknya, hanya Allah yang bisa bales segala pengorbanan kalian untukku. Teruntuk bang yogi dan bang angga yang tak kalah banyak menyumbang kebaikan dan aku repotin selama ini.

And specially for my beloved kakak Fatih, Salsabila, Kautsar, Yumna, terimakasih sudah menukar sedihku dengan tingkah lucu kalian. Semoga Allah mengumpulkan kita lagi nanti di syurganya. Cicih teramat sayang sama kalian berempat, walupun cicih blm bisa kasih apa apa hehe, sekarang cuma doa terbaik yang bisa cicih kasih.

### **Teman Seperjuangan**

Jazakumullah khoir teruntuk setiap orang yang andil dalam kehidupanku 4 tahun terakhir, berawal dari asrama, sampai ke penghujung perkuliahan kita saat ini, amat sangat banyak dan sering aku merepotkan kalian terutama angkatan 2017 baik d3 maupun d4, semoga allah membalas kebaikan kalian dengan balasan yang lebih dari yang sudah kalian berikan selama ini. Semoga segala ilmu yang kita dapatkan berkah dan dapat kita terapkan kedepannya, sehingga bisa membantu mensejahterakan masyarakat, dan terutama bisa berkontribusi dalam menurunkan AKI dan AKB di Indonesia

### **Almamater**

Teruntuk almamaterku tercinta, Polkestanka Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro, sudah amat sangat banyak cerita, ilmu, pengalaman dan pelajaran yang aku dapatkan selama aku 4 tahun belajar di prodi ini. Susah senang suka duka, pahit manis kehidupan sudah akurasakan. Ujian praktik pertamaku, merasakan jarum infus for the first time in my life pun aku ngerasain di sini..

Nge-Lab dari subuh sampe tengah malem, aku tak banyak bahkan mungkin tidak ada prestasi tertulis yang aku persembahkan untk almamaterku tercinta, namun percayalah, aku amat sangat menghargai almamater beserta seluruh dosen dan staf yang ada di prodi tercinta. Semoga akan semakin banyak meluluskan alumni yang mampu menorehkan kebaikan, dan kebanggaan untuk prodi kebidanan metro.

## **MOTTO**

**“Jatuh Bukan Berarti Gagal, Namun Kehilangan Semangat Adalah Fatal”**

**“Bukan Yang Paling Tajam, Tapi Yang Paling Bersungguh Sungguh”**

**“Setiap Orang Ada Jalan Ceritanya Masing Masing, Tidak Perlu Merasa Iri Dengan Pencapaian Orang Lain, Tetapi Berusahalah Untuk Bisa Menjadi Pribadi Yang Lebih Baik Dan Lebih Bermanfaat Dari Dirimu Yang Kemarin”**

**-penulis-**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI MUROTTAL AL-QUR'AN DAN  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA WANITA USIA SUBUR  
DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS METRO  
METRO PUSAT**

**Penulis**

**Erna Ningsih / NIM 1715371036**

Diterima dan disahkan oleh Tim Penguji Skripsi Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Tangkarakang Jurusan Kebidanan Metro, sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan.

**Tim Penguji**

**Penguji Utama**



**Ns. Martini Fairus, S.Kep.,M.Sc**

**NIP.197008021990032002**

**Penguji Ketua/Moderator**



**Islamiyati, AK., MKM**

**NIP.197204031993022001**

**Penguji Anggota**



**Ns. Riyanto, S.Kep., M.Kes**

**NIP.197008121994021001**

**Mengetahui,**

**Ketua Prodi Studi Sarjana Terapan Kebidanan Metro**



**Ns. Martini Fairus, S.Kep.,M.Sc**

**NIP.197008021990032002**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Skripsi**

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI MUROTTAL AL-QUR'AN DAN  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA WANITA USIA SUBUR  
DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS METRO  
METRO PUSAT**

**DISETUJUI OLEH PEMBIMBING**

**Pembimbing Utama**



**Islamiyati, AK., MKM**  
**NIP.197204031993022001**

**Pembimbing Pendamping**



**Ns. Riyanto, S.Kep., M.Kes**  
**NIP.197008121994021001**

**Mengetahui**  
**Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro**



**Ns. Martini Fairus, S.Kep., M.Sc**  
**NIP.197008021990032002**