

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara”. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.) pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan karya tulis ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak dan Ibu :

1. Orang tua tercinta,. Bapak Adiguna dan ibu Sundariah yang tiada henti hentinya mendoakan dan menyemangati saya sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
2. Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
3. Leni Indriana Shanti , SKM,.M.Kes sebagai Kepala Puskesmas Kotabumi II lampung Utara
4. Tori Rihiantoro, S.Kp., M.Kep, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
5. Sono, S.Kp., M.Kep., sebagai Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan
6. Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.kep.J., selaku Pembimbing I karya tulis ilmiah yang senantiasa selalu membimbing dengan sabar, bijaksana dan telah memberikan motivasi serta semangat luar biasa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Ns. Rina Mariani, selaku pembimbing II yang juga senantiasa selalu membimbing dengan sabar, bijaksana dan telah memberikan motivasi serta semangat luar biasa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

8. Teman seangkatan, khususnya Fika Trisyani, Putri Nurseptiarawati , dan Nur Riska Sari, yang telah memberikan dukungan dan semangat serta nasehat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini serta adik-adik tingkatku Cahya Dila dan Novita Fitria yang selalu memberi semangat saat mengerjakan karya tulis ilmiah ini semangat terus kedepannya dalam menjalani perkuliahannya.
9. Seluruh teman – teman seperjuangan ku angkatan 21 di Politeknik kesehatan tanjungkarang prodi keperawatan kotabumi yang tidak bisa disebutkan satu – persatu, semoga apa yang menjadi cita – cita kita semua dapat tercapai aamiin.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya tulis ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Kotabumi, 16 Mei 2024

Penulis

BIODATA PENULIS



Nama : Nada Nabila
NIM : 2114471008
Tempat, Tanggal Lahir : Kotabumi , 26 Mei 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : JL.Penitis, Gg. Merpati IV A, Kel .Tanjung
Harapan ,Kec.Kotabumi Selatan ,Lampung Utara
No. HP : 087868878039
Email : nadanabila652@gmail.com

Riwayat Pendidikan
SDN 4 Tanjung Aman : lulus tahun 2015
SMPN 1 Kotabumi : lulus tahun 2018
SMAN 4 Kotabumi : lulus tahun 2021
Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi : mahasiswa aktif TA.2021/2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Nada Nabila

NIM : 2114471008


Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam seminar/sidang karya tulis ilmiah sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

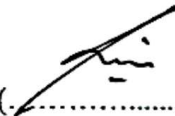
PEMBIMBING

Pembimbing 1 : Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J

()

NIP. 198903162022032004

Pembimbing 2 : Ns. Rina Mariani S.Kep.,M.Kes

()

NIP.197110071995032005

Disetujui di : Kotabumi

Tanggal : 16 Mei 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Nada Nabila
NIM : 2114471008
Jurusan : Keperawatan
Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam sidang karya tulis ilmiah dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Penguji 1 : Sono, S.Kp., M. Kep
NIP. 196607061993031003 (.....)

Penguji 2 : Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 198903162022032004 (.....)

Penguji 3 : Ns. Rina Mariani S.Kep.,M.Kes
NIP.197110071995032005 (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi,



Sono, S.Kp.,M.Kep

NIP.196607061993031003

Ditetapkan di : Kotabumi

Pada tanggal : 16 Mei 2024

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nada Nabila
Tempat, Tanggal Lahir : Kotabumi , 26 mei 2003
NIM : 2114471008
Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi
Alamat Rumah : Kotabumi selatan , lampung utara
Nomor Telp. : 087868878039
Alamat Email : Nadanabila652@gmail.com

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara" **bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.**

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari tesis saya terdapat indikasi plagiarisme, saya akan **bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi** sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat di : Kotabumi
Tanggal : 16 Mei 2024

Mengetahui
Pembimbing 1,

Yang membuat pernyataan,



Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 198903162022032004



Nada Nabila
NIM. 2114471008

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Politeknik Kesehatan Tangjungkarang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nada Nabila
NIM : 2114471008
Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi
Jurusan : Keperawatan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-eksklusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada pasien Hipertensi dengan masalah Keperawatan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kotabumi
Pada Tanggal : 16 Mei 2024

Yang Menyatakan,



Nada Nabila

NIM. 2114471008

MOTTO

“Allah menaruhmu ditempat yang sekarang bukan karena kebetulan tapi Allah telah menentukan jalan terbaik untukmu, Allah sedang melatihmu untuk menjadi kuat dan hebat. Manusia yang hebat tidak dihasilkan melalui kemudahan, kesenangan dan kenyamanan. Tapi mereka dibentuk dengan kesukaran, tantangan dan air mata”

(Ustadzah Halimah Alaydrus)

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya !”

(Fardi Yandi)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada tuhan mu lah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah : 6-8)

“Jangan kejar kupu – kupu ,rawat saja kebun mu
Jangan kejar cinta mu , kejar saja cita – cita mu ”

(Rolan Sihombing)