

**LATIHAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN  
PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**RINDA RATNA TIMUR  
E2016040**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
'AISYIAH SURAKARTA  
2020**

**LATIHAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN  
PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :**

**RINDA RATNA TIMUR  
E2016040**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

**LATIHAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP  
PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari diketahui penulis Tugas akhir merupakan hasil dari plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta 14 Juli 2020



## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rinda Ratna Timur  
NIM : E2016040  
Jenis Karya : *Booklet*  
Judul : “Latihan *Progressive Muscle Relaxation*  
Terhadap Penurunan KecemasaPasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Eklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal 15 Juli 2020

Yang menyatakan



(Rinda Ratna Timur)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

### **LATIHAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang Skripsi Program  
Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2020

Pembimbing I



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801

Pembimbing II



Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M  
NIDN. 0609029501

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **LATIHAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP KECEMASAN PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi DIV Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2020

Mengesahkan,

Penguji

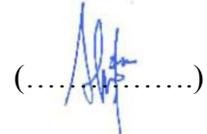
1. Mulyanto, SSt.FT., M.Kes  
NIP. 196504111992031007

(.....  


2. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801

(.....  


3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M  
NIDN. 0609029501

(.....  


Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Kepada yang saya hormati :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.,FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Rini Widarti. SSt.FT., M.Or selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Ibu Alinda Nur Ramadhani.S.Fis.,M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Kedua orang tua saya Bapak Suwarno dan Ibu Nariyati yang selalu mendo'akan, memberi dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Teman-teman Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 dan teman terbaik saya (Cindy, Sekar,Anggita, Alfiah,Dinda,Rizky,Atina,Yeny,Nanda).

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 18 Juli 2020

Penulis