

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI
UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA LANSIA MELALUI MEDIA BOOKLET**



SKRIPSI

Oleh

NUR INTAN PUSPITA HATI

C2016101

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI
UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA LANSIA MELALUI MEDIA BOOKLET**

SKRIPSI

Oleh

**NUR INTAN PUSPITA HATI
C2016101**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI
UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA LANSIA MELALUI MEDIA BOOKLET**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program
Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh

**NUR INTAN PUSPITA HATI
C2016101**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul:

METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN MEDIA BOOKLET

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang Tugas Akhir
Program Studi Sarjana Keperawatan UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA

Surakarta, Juli 2020

Pembimbing 1



Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0624087901

Pembimbing II



Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0623027762

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA MELALUI MEDIA BOOKLET

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang Tugas Akhir Program
Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 24 Juli 2020

Mengesahkan,

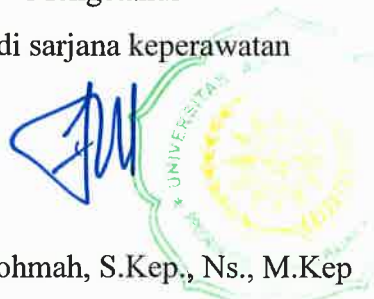
Penguji:

1. Wahyuni, M.Kes
NIDN.0625056502
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0624087901
3. Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0623027702

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui

Kaprodi sarjana keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0602128201

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil'Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulisan dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Metode Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Melalui Media Booklet" ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga penulis tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa ada bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah S.W.T dan Nabi Muhammad S.A.W
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta
3. Anjar Nurohmah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasehat, arahan serta membimbing dengan penuh kesabaran.
5. Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing II yang juga selalu memberikan nasehat dan arahan dalam membimbing dengan penuh kesabaran.
6. Ibu penguji dan seluruh dosen serta staf Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
7. Alm Bapak Sutrisno dan Almh Ibu Suharti, selaku kedua orang tua yang paling saya sayangi dan cintai serta berarti dalam hidup saya.

8. Kakak tercinta, seluruh keluarga dan orang-orang tersayang yang senantiasa memberikan motivasi, do'a, dukungan serta kasih sayang.
9. Sahabat saya Oktavia Puspitosari, Putri Adingsih, dan Titin Nur Huda, yang telah memberikan semangat, masukan untuk karya tulis ini dan menjadi tempat berkeluh kesah.
10. Teman-teman sepembimbingan Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep., dan Ibu Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep., yang saling memberikan semangat dan berjuang bersama.
11. Teman-teman seperjuangan Program Studi Sarjana Keperawatan angkatan 2016, terutama Kelas C yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini senantiasa peneliti harapkan. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Surakarta, 24 Juli 2020

Penulis