

**PENGGUNAAN METODE RELAKSASI OTOT
PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAAN**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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



Oleh

MUFID WAHYUDIN

C2016091

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

**PENGGUNAAN METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAAN DENGAN
MEDIA BOOKLET**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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

Oleh

MUFID WAHYUDIN

C2016091

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul :

PENGGUNAAN METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN MEDIA BOOKLET

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Skripsi Program
Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2020

Pembimbing I



Wahyu Purwaningsih, S. Kep. Ns. M. Sc

NIDN.0605117803

Pembimbing II



Ika Silvitasari S. Kep. Ns. M. Kep

NIDN.0602048604

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

NIDN. 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

PENGGUNAAN METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAAN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas Akhir ini telah diujikan pada ujian skripsi pada tanggal Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

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

NIDN. 0602128201

2. Wahyu Purwaningsih, S.Kep. Ns. M. Sc

NIDN.0605117803

3. Ika Silvitasari, S.Kep.Ns. M.kep

NIDN.0602048604

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui
Kaprosdi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

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

NIDN. 0602128201

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayat serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Metode Relaksasi Otot Progresif Dengan Media *Booklet* Terhadap Penurunan kecemasan”.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Wahyu Purwaningsih, S.Kep.,Ns., M.Sc selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ika silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan tugas akhir ini dapat selesai dengan baik.
6. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang dengan sabar memberi bekal ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Karyawan beserta jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir.
8. Orangtua saya Sriyani yang selalu memberikan dukungan spiritual dan materi serta selalu mendoakan saya setiap waktu.
9. Adik saya Aisyah Milasari yang setiap saat mengingatkan saya untuk semangat belajar.
10. Sahabat Ayu Amalia Hapsari, Ira Kurniawati,. S.Kep, Dyas Pangestu C, Haris Kuncahyo Saputro, Fathkul Masyhuri, Erwin Kurniawan Abadi, Lambang Abu Hammas, Fera Nurhaliza Putri Balubun, Imam Fakrur rozi selaku teman-teman seperjuangan dalam pembuatan tugas akhir yang saling memberi semangat.

11. Teman-teman kelas B Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan tugas akhir ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

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

Surakarta, 12 Agustus 2020

Penulis

Mufid Wahyudin