

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR ATAU  
INSOMNIA MELALUI MEDIA VIDEO**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi  
Keperawatan**

**Disusun Oleh :**

**DHEA ROSEDIANA DEWI**

**B2017030**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHTAN  
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR ATAU**  
**INSOMNIA MELALUI MEDIA VIDEO**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi**  
**Keperawatan**

**Disusun Oleh :**

**DHEA ROSEDIANA DEWI**

**B2017030**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHTAN**  
**UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA**  
**2020**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

### **SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR ATAU INSOMNIA MELALUI MEDIA VIDEO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan 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 Ahli Madya di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2020



Dhea Rosediana Dewi

B2017030

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

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

Nama : Dhea Rosediana Dewi

NIM : B2017030

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : “Senam Lansia Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Atau Insomnia Melalui Media Video”.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Eksklusif 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 pengkalan data (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat surakarta, 21 Juli 2020

Yang menyatakan



(Dhea Rosediana Dewi)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul :

### **TUTORIAL SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR ATAU INSOMNIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang tugas akhir Program Studi D III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2020

Pembimbing I



Annisa Andriyani, M.PH.  
NIDN. 0607117401

Pembimbing II



Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0617068001

Mengetahui  
Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M. Kep.  
NIDN. 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

### **SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR ATAU INSOMNIA MELALUI MEDIA VIDEO**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Univeritas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Wahyuni, SKM, M.Kes., MM  
NIDN, 0625056502
2. Annisa Andriyani, M.PH.  
NIDN 0607117401
3. Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0617068001



Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan

Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M. Kep

NIDN, 0602058501



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan skripsi ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas `Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., NS., M.Kep, selaku Ketua Program DIII Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
3. Annisa Andriyani, M.PH, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan `Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas `Aisyiyah Surakarta.
6. Karyawan beserta jajaran Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.

7. Bapak Sudarno dan Ibu Nanik selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan proposal skripsi ini.
8. Teman-teman sepembimbing Ibu Annisa Andriyani, M.PH dan Ibu Dewi Kartika Sari, M.kep yang saling memberi semangat dan motivasi.
9. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
10. Kepada teman-teman ku Nisashaleha, Tito, Rizky, Elvita, Diah, Dinda, Dila, Esti, Eka, Atik, Dwiyanti dan juga Desy atas dukungan dan saling menyemangati.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 21 Juli 2020



Penulis