

**RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP INSOMNIA  
PADA LANSIA MELALUI MEDIA BUKU SAKU**



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

**Oleh:**

**ASRI MEGA MAWARNI**  
**B2017015**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

**RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP INSOMNIA  
PADA LANSIA MELALUI MEDIA BUKU SAKU**



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

**Oleh:**

**ASRI MEGA MAWARNI**  
**B2017015**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2020**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul:

### **RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP INSOMNIA**

#### **PADA LANSIA MELALUI MEDIA BUKU SAKU**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau publikasi dari Buku Saku yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2020



Asri Mega Mawarni

B2017015

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

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

Nama : Asri Mega Mawarni

NIM : B2017015

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : “Relaksasi Otot *Progresif* Terhadap Insomnia Pada Lansia Melalui Media Buku Saku”

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 di dalamnya 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, 13 Juli 2020

Yang menyatakan



(Asri Mega Mawarni)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

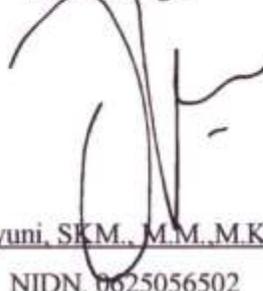
Tugas akhir dengan judul :

### **Relaksasi Otot *Progresif* Terhadap Insomnia Pada Lansia Melalui Media Buku Saku**

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

Surakarta, Juli 2020

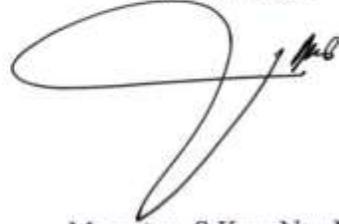
Pembimbing I



Wahyuni, SKM., M.M., M.Kes.

NIDN. 0625056502

Pembimbing II



Maryatun, S.Kep. Ns., M. Kes.

NIDN. 0610047601

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

### **Relaksasi Otot *Progresif* Terhadap Insomnia**

#### **Pada Lansia Melalui Media Buku Saku**

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 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

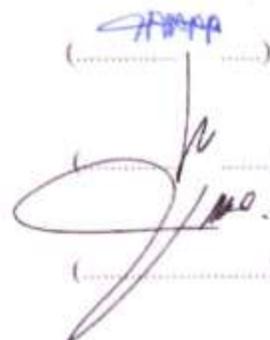
Surakarta, Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep  
NIK. 35.07.05
2. Wahyuni, SKM, M.M, M.Kes.  
NIDN. 06250565022
3. Maryatun, S.Kep. Ns., M. Kes.  
NIDN. 0610047601

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



Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0602058501

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta hidayahNya sehingga penulis 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. Wahyuni, SKM., M.M., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Maryatun, S.Kep. Ns., M. Kes, 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. Orang Tua saya tercinta bapak Pujiyanta Saputra dan ibu Nur Chayati yang selalu memberikan doa, kasih sayang, serta dorongan yang tiada hentinya.
8. Teman-teman DIII Keperawatan (A) angkatan 2017 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberi dukungan dan semangat dalam penyelesaian tugas akhir ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini..

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kebaikan dan kesempurnaan laporan tugas akhir ini.

Surakarta, 13 Juli 2020

Penulis



Asri Mega Mawarni

B2017015