

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program  
Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**SITLANISA NUGRAHA PUTRI**

**B2018126**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2021**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program  
Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**SITLANISA NUGRAHA PUTRI**

**B2018126**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**2021**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan meenjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, Tugas Akhir ini bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penullis Tugas Akhir ini hasil dari jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang sudah ditata tertibkan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Januari 2021



Siti Anisa Nugraha Putri

NIM. B2018126

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Siti Anisa Nugraha Putri

NIM : B2018126

Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia 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 pangkalan data (*data base*), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya:

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal 21 Januari 2021

Yang menyatakan,



Siti Anisa Nugraha Putri  
NIM. B2018126

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

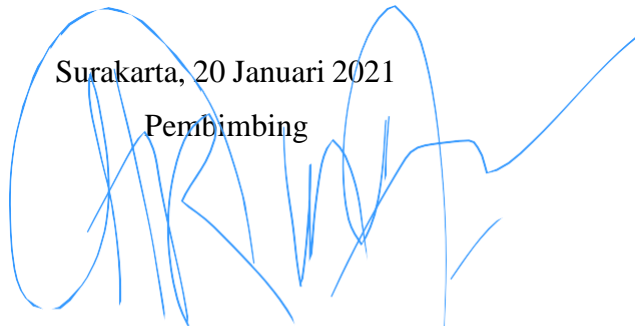
**Project Akhir dengan judul:**

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO**

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

Surakarta, 20 Januari 2021

Pembimbing



Hermawati, S. Kep.Ns, M. Kep  
NIDN. 0623027702

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Norma Wijaya Gati, M.Kep.,SP.Kep.J  
NIDN : 0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI


Project Akhir dengan judul:


### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO**


Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian akhir tanggal Januari 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Januari 2021

Mengesahkan

Penguji 1: Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep NIDN. (  )  
0624087901

2: Mulyaningsih, M. Kep NIDN. (  )  
0007047310

3: Hermawati, S. Kep., Ns., M. Kep NIDN. (  )  
0623027702

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Endah Sri Wahyuni, M. Kep  
NIDN. 0602058501

Kaprodi DIII Keperawatan



Norman Wijaya Gati, M. Kep., Sp. Kep. J  
NIDN. 0615018601

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Penderita Gagal Ginjal Kronis Melalui Media *Booklet*”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya atas kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga penulis tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa adanya doa, bantuan, dorongan, serta dukungan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyelesaian laporan tugas akhir ini, terutama kepada:

1. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta serta dewan penguji 1 yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun laporan tugas akhir ini dan masukan kepada penulis.
2. Sri Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan sarana untuk menyusun laporan tugas akhir ini.
3. Norman Wijaya Gati, M. Kep., Sp. Kep. J selaku ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memfasilitasi dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
4. Hermawati, S. Kep.Ns, M. Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberikan pengarahan, waktu, saran, dan dukungan sehingga terselesaikannya Laporan Tugas Akhir ini.

5. Mulyaningsih, M. Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Bapak dan Ibu selaku orang tua saya yang selalu memberikan doa semangat, dan dukungan kepada saya baik dalam bentuk materi, moral, maupun spiritual selama saya menempuh pendidikan. Nenek dan Kakek saya yang telah menyemangati dan telah mendoakan saya.
8. Aa, teteh dan sahabat dekat saya yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk saya dalam menempuh pendidikan di Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
9. Teman-teman mahasiswa prodi DIII Keperawatan terutama kelas C angkatan 2018 yang sama-sama berjuang demi menyelesaikan laporan tugas akhir ini.
10. Dan seluruh pihak yang sudah membantu saya: sela, silva, midah, sitkur, sitin, nova, vitriana dan yang lain-lain yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa laporannya jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, sehingga laporan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi bagi dunia keperawatan di Indonesia.

Surakarta, 21 Januari 2021



Siti Anisa Nugraha Putri

NIM. B2018126



