

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA  
LANSIA DI DESA TULAKAN**



**NABILAH NUR KHASANAH**

**B2019051**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2022**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA  
LANSIA DI DESA TULAKAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**NABILAH NUR KHASANAH**

**B2019051**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**2022**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KTI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA TULAKAN**

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 duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan atauran tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juli 2022



Nabilah Nur Khasanah

NIM B2019051

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nabilah Nur Khasanah

NIM : B2019051

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tulakan

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-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*), merawat 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 : Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 19 Agustus 2022

Yang Menyatakan



Nabilah Nur Khasanah

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA TULAKAN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Hasil Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Juli 2022

Pembimbing



Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIDN 0620118704

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep.

NIDN 0621018203

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA TULAKAN**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang hasil KTI pada tanggal 12 Juli 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juli 2022

Mengesahkan :

- Penguji
1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.,M.Kep  
NIDN 0624087901  
(.....)
  2. Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep.  
NIDN 0621018203  
(.....)
  3. Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns.,M.Kep  
NIDN 0620118704  
(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

(Sri Kustiyati, SST, M.Keb)

NIDN. 0610077701

Ketua Program Studi DIII Keperawatan

(Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep.)

NIDN 0621018203

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, serta Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tulakan”**

Laporan ini di susun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan, saran, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran dan segala do’a, ikhtiar yang telah Engkau kabulkan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kedua orang tua, adik, dan semua keluarga tercinta yang selama ini telah memberikan do’a, kasih sayang, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas segala bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.

7. Seluruh teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2019 Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang bersama-sama telah berjuang dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalammua’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 26 Maret 2020



Nabilah Nur Khasanah