

**PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA
TINGKAT AKHIR PRODI D3 KEPERAWATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



DIMAS IRAWAN W

202012022

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

**PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP STRES MAHASISWA
TINGKAT AKHIR PRODI D3 KEPERAWATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



DIMAS IRAWAN W

202012022

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI D3 KEPERAWATAN

Dibuat untuk melengkapi sebaagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasi dan atau pernah di pakai untuk mendapatkan gelar gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,

Yang Menyatakan



NIM. 202012022

PERNYATAAN PERSETUJUN PUBLIKASI

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

Nama : Dimas irawan wicaksono

Nim : 202012022

Jenis karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : penerapan pemberian relaksasi otot progresif terhadap mahasiswa tingkat akhir

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekklusif (Non-Exclusive Royalty- 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*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan pernyataan ini saya dibuat dengan sebenarnya.

Surakarta, 16 Juli 2022



NIM. 20202122

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Ujian Seminar Hasil karya tulis ini dengan judul :

**PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang KTI Program Studi Diploma III
keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 5 Agustus 2023

Pembimbing



Sri Hartutik, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN.0615018601

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN.0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Ujian Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES
MAHASISWA TINGKAT AKHIR D3 KEPERAWATAN

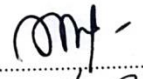
Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian akhir pada tanggal 14 Agustus 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Universitas Aisyiyah Surakarta.

Mengesahkan

Penguji I 1. Irma Mustikasari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0625048703

Penguji II 2. Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN.0621018203

Penguji III Sri Hartutik, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0620108202

()

()

()

Mengetahui,

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 Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR”** 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. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kusyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Irma Mustikasari,S.Kep.,M.Kep selaku dosen penguji I yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menjadi penguji.
5. Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan dosen penguji 2.
6. Sri Hartutik, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dan sebagai dosen penguji 3
7. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
8. Selaku orang tua saya yang telah memberikan do’a, nasihat kasih sayang, cinta, semangat, dan motivasi moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah.

9. Terima kasih untuk teman-teman terdekat saya (katon haris) yang telah membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
10. 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 bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari 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.

Penulis