

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA WANITA DI DESA NGIJO  
TASIKMADU KARANGANYAR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**RARA DINIE PUTRI AMALYA**

**202012062**

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

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA WANITA DI DESA NGIJO  
TASIKMADU KARANGANYAR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan  
Program Pendidikan Diploma**



**RARA DINIE PUTRI LAMALYA**

**202012062**

**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 RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA WANITA DI DESA NGIJO TASIKMADU  
KARANGANYAR**

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 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 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, 19 Februari 2023

Yang Menyatakan



Rara Dinie Putri Amalya

NIM. 202012062

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rara Dinie Putri Amalya

NIM : 202012062

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita Di Desa Ngijo Tasikmadu Karanganyar

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 19 Februari 2023



Rara Dinie Putri Amalya

NIM. 202012062

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA WANITA DI DESA NGIJO TASIKMADU KARANGANYAR

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada seminar hasil Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Agustus 2023

Pembimbing



Erika Dewi Noorratri, S.Kep., Ns., M. Kep

NIDN.0602118704

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN.0621018203

VI

**PENGESAHAN PENGUJI**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA WANITA DI DESA NGIJO  
TASIKMADU KARANGANYAR**

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 16 Agustus 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Agustus 2023

Mengesahkan,

- Penguji I 1. Ida Nur Imamah, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)  
NIDN. 0620118704
- Penguji II 2. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp. Kep J (.....)  
NIDN. 0615018601
- Penguji III 3. Erika Dewi Noorratri, S.Kep., Ns., M. Kep (.....)  
NIDN. 0602118704

Mengetahui  
Ketua Program Studi DIII Keperawatan  
  
(Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M.Kep)  
NIDN: 0621018203

VIII

## 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 RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA WANITA DI DESA NGIJO TASIKMADU KARANGANYAR”**

Laporan ini di susun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan 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. Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Erika Dewi Noorratri, 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. Ida Nur Imamah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Norman Wijaya Gati. S.Kep., Ns., M.Kep.Sp. Kep J\_selaku dosen penguji II yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
8. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
9. Bapak R. Pugh Seto Liestyawan, Ibu Agustina Nugrahaningrum, dan adik saya Roro Ciqitha Putri Ramadhani, Roro Niqitha Putri Ramadhina yang telah memberikan do'a, nasihat kasih sayang, cinta, semangat, dan motivasi moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah.
10. Keluarga besar Darjad Edie dan Heri Mirwanto yang telah memberikan dukungan penuh untuk saya menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah.
11. Terima kasih kepada Ny.J dan Ny.S, yang telah meluangkan waktu dan tenaganya sehingga bersedia untuk menjadi responden saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir saya ini.
12. Terima kasih untuk teman-teman terdekat saya (Sekar, Rimma, Rahma, Endyta, Nasyawa, Nathalia) yang telah membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
13. Seluruh teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2020 Program StudiDIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang bersama-sama telah berjuang dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.
14. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri, Rara Dinie Putri Amalya, karena telah mampu berusaha sekeras tenaga dan berjuang sejauh ini untuk dapat menyelesaikan seluruh kegiatan pembelajaran pada jenjang kuliah ini. Mampu mengendalikan diri dari semua tekanan yang datang dan tidak memutuskan untuk menyerah sesulit apapun dalam proses melalui semua



hingga akhir dan menyelesaikan tugas akhir ini sebaik dan semaksimal mungkin.

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

Wassalammua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta,  
19  
Februari  
2023



Rara  
Dinie  
Putri  
Amalya  
20201206  
2