

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI  
POSYANDU MEDANG KAMOLAN  
KELURAHAN BANYUANYAR  
KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program  
Studi Sarjana Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh :

**EMA ERFIANA**

**C2019040**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2023**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI  
POSYANDU MEDANG KAMOLAN  
KELURAHAN BANYUANYAR  
KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program  
Studi Sarjana Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh :

**EMA ERFIANA**

**C2019040**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2023**

## PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi penelitian dengan

judul :

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MEDANG KAMOLAN  
KELURAHAN BANYUANYAR KOTA SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan pada Program Studi Sarjana 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 dikemudian hari penulisan Skripsi 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.....2023



Ema Erfiana

C2019040

## PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi penelitian dengan

judul :

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MEDANG KAMOLAN  
KELURAHAN BANYUANYAR KOTA SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan pada Program Studi Sarjana 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 dikemudian hari penulisan Skripsi 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.....2023



Ema Erfiana

C2019040

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :  
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI  
POSYANDU MEDANG KAMOLAN  
KELURAHAN BANYUANYAR  
KOTA SURAKARTA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Seminar Ujian Hasil  
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ' Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 10 Agustus 2023

Pembimbing



Ika Silvitasari, M.Kep

NIDN.0602048604

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN.0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

### PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MEDANG KAMOLAN  
KELURAHAN BANYUANYAR KOTA SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang hasil tanggal 16 Agustus 2023 dan telah dinyatakan memenuhi syarat/sah pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

- Surakarta, 23 Agustus 2023

Mengesahkan,

Penguji :

1. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN 06210182203
2. Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN 0617068001
3. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN 0602048604

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

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelelurahan Banyuanyar Kota Surakarta”. Penulis proposal ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, M.Kep. Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Sri Kustiyati S.SiT., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Norman Wijaya Gati, M.Kep., Sp.Kep.J. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ika Silvitasari, S.Kep, Ns. M.Kep selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta membimbing dengan baik dan sabar, sehingga penulisan proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Tri Susilowati, S.Kep, Ns. M.Kep, selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penelitian proposal ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dewi Kartika Sari, S.Kep, Ns. M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penelitian proposal ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
8. Seluruh responden yang ada di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta yang telah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

9. Kedua orang tua saya yang tidak pernah berhenti memberikan motivasi, dukungan baik secara material maupun non materil serta senantiasa mendoakan dalam penyusunan tugas akhir ini.
10. Sahabat dan teman-teman satu bimbingan, serta teman satu angkatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas dukunganya dalam melakukan penelitian hingga menulis skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari kata kesempurnaan, dikarenakan kesempurnaan itu hanyalah milik Allah SWT serta kekurangan terletak pada diri peneliti. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, April 2023

Ema Erfiana

C2019040