

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUANG
AKAR WANGI RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners
Pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

LINDA TRI UTAMI

202214075

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUANG
AKAR WANGI RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners
Pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

LINDA TRI UTAMI

202214075

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2023**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUANG
AKAR WANGI RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners
Pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

Oleh :

LINDA TRI UTAMI

202214075

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners dengan Judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUANG AKAR WANGI RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiduran atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar ners di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan karya ilmiah akhir ners ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 04 Juli 2023



Linda Tri Utami

202214075

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Linda Tri Utami
NIM : 202214075
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Ruang Akar Wangi RSUD Pandan Arang Boyolali

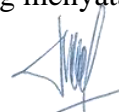
Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royaltu-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data baseI*), 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 : Surakarta

Pada tanggal : 04 Juli 2023

Yang menyatakan



Linda Tri Utami

202214075

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUANG AKAR WANGI RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian akhir Karya Ilmiah Akhir Ners Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 04 Juli 2023

Pembimbing



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

NIDN. 0620108202

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners



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

NIDN.0615018601

PENGESAHAN PENGUJI


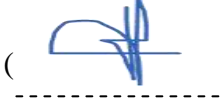
Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUANG AKAR WANGI RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diujikan pada sidang akhir pada tanggal 17 Juli 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai Karya Ilmiah Akhir Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Juli 2023

Mengesahkan,

1. Panggah Widodo, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
NIP. 198112112007011005
2. Sri Hartutik, S.Kep.,Ns.,M.Kes ()
NIDN. 0620108202

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners



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

NIDN.0615018601

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. Wb

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Ruang Akar Wangi RSUD Pandan Arang Boyolali”. Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan-Nya dan segala nikmat yang telah dikaruniakan sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan.
2. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep J, Selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Sri Hartutik, S.Kep.,Ns.,M.Kes, Selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, dukungan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
6. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku koordinator profesi ners yang berkenan memberikan masukan dan arahan pada Karya Ilmiah Akhir Ners.
7. Pangah Widodo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku pembimbing lahan dan penguji yang telah berkenan memberikan masukan dan arahan pada Karya Ilmiah Akhir Ners.
8. Rini Diyas Wijayanti, S.Kep.,Ns Selaku kepala ruang Akar Wangi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penerapan intervensi di ruang Akar Wangi.

9. Seluruh dosen serta staf Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
10. Kedua orangtua saya Bapak Darto, Ibu Juwariyem, Kakak saya Tina dan Rahmat, serta keponakan saya tercinta dedek Fatih dan adiknya yang masih dalam kandungan yang selalau membuat saya bersemangat, tidak pernah berhenti memberikan dukungan baik secara moril maupun materil serta senantiasa mendoakan dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners.
11. Semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners
12. Serta untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang melewati lika liku kehidupan yang penuh kejutan ini, melewati berbagai proses yang sangat luar biasa ini dan mampu bertahan dalam menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan penuh semangat dan kerja keras.
13. Terakhir kata-kata yang selalu memotivasi diri saya”Orang lain tidak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes storiesnya* saja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun tidak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran menuju sempurnanya Karya Ilmiah Akhir Ners ini senantiasa penulis harapkan. Semoga dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum wr wb

Surakarta, 04 Juli 2023

Penulis



Linda Tri Utami

202214075