

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA**

**DI JEBRES SURAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**Disusun oleh :**

**LUTFI KURNIAWATI**

**NIM: B2015063**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2018**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA**

**DI JEBRES SURAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan**

**Program studi keperawatan**

**Disusun oleh :**

**LUTFI KURNIAWATI**

**NIM: B2015063**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI JEBRES SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, dimana yang saya ketahui bahwa bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan atau yang sudah digunakan untuk memperoleh Ahli Madya Keperawatan dilingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun diperguruan tinggi lainnya. Apabila dikemudian hari penulisan ini merupakan hasil plagiat terhadap karya orang lain maka saya bersedia untuk bertanggung jawab dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang ada di STIKES ;Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2018



(LUTFI KURNIAWATI)

NIM : B2015063

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lutfi Kurniawati

NIM : B2015063

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di jebres surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalty Noneksklusif (*Non Ekklusif Royalty Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangakalan data ( *data base* ), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 28 Juli 2018

Yang Menyatakan



( LUTFI KURNIAWATI )

B2015063

## PERSETUJUAN PEMBIMBING


Laporan karya tulis ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI JEBRES SURAKARTA**

Dinyatakan telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2018/2019.

Surakarta, 23 Juli 2018

Pembimbing I



Wahyu Purwaningsih, S.Kep, Ns, M.Sc  
NIDN 0605117803

Pembimbing II



Annisa Andriyani A., M.P.H  
NIDN 0607117401

Mengetahui

Ketua Program Studi D III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.M.Kep

NIDN 0602058501



## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan karya tulis ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI JEBRES SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji dan disahkan oleh tim penguji pada tanggal 23 Juni 2018 sebagai syarat menyelesaikan Program Studi Diploma Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2018

Mengesahkan

Penguji

1. : Mursudarinah,SKM,M.Kes  
NIDN : 0615126402

2. : Wahyu Purwaningsih S.Kep.Ns, M.Sc  
NIDN : 0605117803

3. : Annisa Andriyani A, MPH  
NIDN : 0607117401

TANDA TANGAN

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi D III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.M.Kep

NIDN 0602058501

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Segala puji syukur atas kehadiran Allah Azza Wajalla atas limpahan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya dan Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas karya tulis ilmiah dengan judul “ **Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia di Jebres Surakarta**”.

Laporan ini disusun dan diajukan sebagai prasyarat dalam menyelesaikan program studi Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan karta tulis ilmiah ini penulis telah banyak mendapatkan bimbingan, saran, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT, segala doa, hajat dan ikhtiar telah Engkau kabulkan dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kedua orangtua tersayang yang selama ini telah mendidik, merawat serta mendukung penulis.
3. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns. M.Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
4. Endah Sri Wahyuni M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
5. Wahyu Purwaningsih, S.Kep, Ns, M.Sc selaku pembimbing yang bersedia memberikan waktu, tenaga dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Annisa Andriyani, MPH, selaku dosen pembimbing kedua penulis, yang telah membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ny. S dan Ny. P yang telah bersedia menjadi responden, semoga selalu diberikan kesehatan.

8. Seluruh Dosen dan Staf Prodi DIII Keperawatan STIKES' Aisyiyah Surakarta atas segala bantuan yang telah diberikan.
9. Adikku serta keluarga tercinta yang selalu menyanyangi, perhatian, memberikan semangat, dukungan serta doa.
10. Sahabat-sahabatku tersayang yang telah menemani dan membantu dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
11. Semua teman-teman seperjuangan mahasiswa DIII Keperawatan STIKES' Aisyiyah Surakarta yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam suka duka selama tiga tahun ini.

Penulis sadar bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Surakarta, 28 Juli 2018



Lutfi Kurniawati