

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA
BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**



ANITA DWI PURWANTI

B2016014

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**

2019

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA
BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program
Pendidikan Diploma Keperawatan**



ANITA DWI PURWANTI

B2016014

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES' Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikan atau di pakai untuk mendapatkan Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES' Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulis KTI ini merupakan hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia tanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES' Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2019

Anita Dwi Purwanti

B2016014

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Anita Dwi Purwanti

NIM : B2016014

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-Exclusive Royalty-free Right) kepada STIKES' Aisyiyah Surakarta atas Karya Tulis Ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di: STIKES' Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal: Kamis, 20 Juni 2019

Yang Menyatakan

Anita Dwi Purwanti

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KTI dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Proposal KTI
Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2019

Pembimbing I



Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns., M.kep
NIDN. 0617068001

Pembimbing II



Mursudarinah, SKM, M.Kes
NIDN. 0615126402

Mengetahui,

Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0020558501

PENGESAHAN PENGUJI

KTI dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Ujian hasil ini telah di ujikan pada sidang ujian Proposal pada 24 Juni 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai proposal pada Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juni 2019

Mengesahkan,

- Penguji
1. Annisa Andriyani, M.P.H
NIDN. 0607117401
 2. Dewi Kartika S, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0617068001
 3. Mursudarinah, SKM, M.Kes
NIDN. 0615126402

()
()
()

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0020558501

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji syukur atas kehadiran Allah Azza Wajjala atas limpahan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya dan Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW , sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “ **Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Laweyan Surakarta**”.

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

1. Allah SWT, segala doa, hajat, ikhtiar telah Engkau kabulkan dengan terselesaikannya Proposal ini.
2. Kedua orang tua 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, S.Kep.Ns, M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Stikes Aisyiyah Surakarta
5. Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns, M.kep selaku pembimbing yang bersedia memberikan waktu, tenaga dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah Ini.
6. Mursudarinah, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing kedua penulis, yang telah membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Seluruh Dosen dan Staf Prodi DIII Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta atas segala bantuan yang telah diberikan.
8. Bapak, Ibu, dan Kakakku Andi Purnomo yang selalu menyayangi, perhatian dan memberi dukungan serta doa.
9. Sahabat-sahabat tersayang khususnya Adella Putri Malinda yang telah menemani dan membantu dalam proses penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah.
10. Semua teman-teman seperjuangan mahasiswa DIII Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam suka duka selama tiga tahun ini

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

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Surakarta, 12 Maret 2019

Anita Dwi Purwanti