

**MANFAAT TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

**Retno Aprilia Tarmana
E2016038**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2020**

**MANFAAT TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh :

**Retno Aprilia Tarmana
E2016038**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

MANFAAT TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Agustus 2020

Pembimbing I



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0627088801

Pembimbing II



Ipa Sari Kardi, M.Or, AIFO
NIDN. 0603039301

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

MANFAAT TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 21 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Agustus 2020

Mengesahkan,

Penguji 1. Leo Muchammad Dahlan, SSt.FT., M.Kes. (.....)
NIDN. 197103181994031007

2. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or (.....)
NIDN. 0627088801

3. Ipa Sari Kardi, M.Or, AIFO (.....)
NIDN. 0603039301

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

MANFAAT TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi 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 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, 16 Juli 2020



Retno Aprilia Tarmana
NIM E2016038

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

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

Nama : Retno Arpilia Tarmana
NIM : E2016038
Jenis Karya : Skripsi
Skripsi Judul : Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (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 atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal: 16 Juli 2020

Yang Menyatakan



Retno Arpilia Tarmana
NIM E2016038

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Manfaat Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.kep. Ns., M.Kes selaku Ketua Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Leo Muchammad Dahlan, SSt.FT., M.Kes. selaku penguji utama yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan staf di Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Kedua orang tua, Ibu Sumarni dan Bapak Asep Nana Tarmana yang selalu mendo’akan, memberi semangat dalam bentuk moril dan materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan sebagian dari tugas akhir ini dengan baik.
8. Kepada saudara tercinta Hendro Asep Nana Tarmana dan Shinta Pertiwi Tarmana Putri yang selalu mendukung dan mendoakan dengan penuh cinta.
9. Terima kasih “Trah Haji Hadi Sumengko” Alfian, Meta, Aul, Desi, Dian, Resti, Nova, Adhina, Ali, Nanto, Nanda, Hernanda, Said, Zaka. yang selalu

memberi semangat maupun candaan receh untuk terus menghibur, berproses dan berprogres tanpa lelah.

10. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi 2016 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
11. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan tenaga dan pikirannya dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi masyarakat, teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Surakarta, 16 Juli 2020

Penulis

