

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI MEDIA BOSEEN  
(*BOOKLET* SENAM ERGONOMIS) DALAM PENURUNAN  
SKALA *DISTRES* DIABETES MELITUS**

**PROPOSAL TUGAS AKHIR**

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



**Oleh**

**RIZCA ILYAS MAHARDIKA RISTINDRA**

**C2016112**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

**2020**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Tugas Akhir dengan judul :

### **PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI MEDIA BOSEEN (BOOKLET SENAM ERGONOMIS) DALAM PENURUNAN SKALA DISTRES DIABETES MELITUS**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Juni 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Mulyaningsih S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 007047310

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

NIDN. 0602058501

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns. M.Kep.

NIDN. 0602128201

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

### **PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI MEDIA BOSEEN (BOOKLET SENAM ERGONOMIS) DALAM PENURUNAN SKALA DISTRES DIABETES MELITUS**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada Agustus 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Tugas Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 5 Agustus 2020

Mengesahkan

Penguji

1. Wahyuni S.Kep., Ns., M.Kes (.....)  
NIDN. 0625056502
2. Mulyaningsih S.Kep., Ns., M.Kep (.....)  
NIDN. 007047310
3. Endah Sri Wahyuni S.Kep., Ns., M.Kep (.....)  
NIDN. 0602058501

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns. M.Kep.

NIDN. 0602128201

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Peningkatan Pengetahuan Melalui Media Bosen (*Booklet* Senam Ergonomis) Dalam Penurunan Skala *Distres* Diabetes Melitus”.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Sekertaris Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, serta arahan dengan sabar sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
5. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, serta arahan dengan sabar sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
6. Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan tugas akhir sehingga terselesaikan dengan baik dan lancar.
7. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

8. Ayah saya Catur Hendro Yuniato, Ibu saya Rini Priharwanti dan adik saya Chairina Naisila Ristindra yang selalu memberikan dukungan spiritual dan materi serta mendoakan saya setiap hari.
9. Gabrina Lucky Rio Fanny yang memberikan semangat, mendoakan, dan membantu selama menyusun tugas akhir ini.
10. Teman-teman saya (Nadzar, Mukhsin, Satria, Wel, Kelana, Wey) yang sudah membantu dan memberi semangat selama menyusun tugas akhir ini.
11. Teman-teman kelas C dan angkatan 2016, yang selalu mendukung selama menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.