

**PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG RELAKSASI  
BENSON SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT  
KECEMASAN PADA LANSIA**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

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



**Oleh**

**IZMI ROHMAH IKHSANI**

**C2016074**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul :

### PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG RELAKSASI BENSON SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KEGEMASAN PADA LANSIA

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian tugas akhir Program Studi  
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Agustus 2020

Pembimbing I



Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0624087901

Pembimbing II



Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN.0615058501

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN.0602128201

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

### **PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG RELAKSASI BENSON SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA**

Dibuat untuk melengkapai sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang ujian tugas akhir pada tanggal 12 Agustus 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Agustus 2020

Mengesahkan,  
Penguji

1. Wahyuni, SKM., M.Kes., MM  
NIDN.0625056502
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN.0624087901
3. Dyah Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN.0615058501

(.....)  
(.....)  
(.....)

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

NIDN.0602128201

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berkat Rahmad, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas `Aisyiyah Surakarta sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Sarjana Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
4. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas `Aisyiyah Surakarta.
6. Karyawan beserta jajaran Universitas `Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir.
7. Kedua orang tuaku serta semua keluargaku tercinta yang telah memberikan perhatian, kasih sayang, semangat, serta memberikan banyak dukungan dan serta doa yang selalu dipanjatkan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

8. Teman-teman seperjuangan, mahasiswa Universitas `Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang selalu memberikan motivasi, masukan dan semangatnya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Sahabat-sahabat tercinta yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa henti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 12 Agustus 2020

Penulis

Izmi Rohmah Ikhsani  
C2016074