

TUGAS AKHIR

**MEDIA VIDEO RELAKSASI BENSON TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA**



**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Keperawatan**

Disusun oleh :

Angga Putra Pratama

Nim : B2017011

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2020/2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Agustus 2020



Angga Putra Pratama

B2017011

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Angga Putra Pratama

NIM : B2017011

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Eksklusif Royalti-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 pengkalan data (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 19 Agustus 2020

Yang menyatakan



(Angga Putra Pratama)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

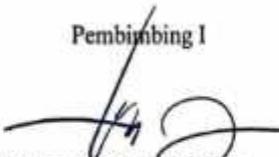
Tugas akhir dengan judul :

**METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang tugas akhir Program Studi D III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2020

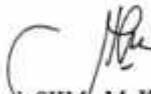
Pembimbing I



Indarwati, SKM., M. Kes.

NIDN. 00621076904

Pembimbing II



Wahyuni, SKM., M. Kes., MM

NIDN. 06250656502

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul :

METODE RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Univeritas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Mulyaningsih, S. Kep., NS., M. Kep
NIDN. 0007047310
2. Indarwati, SKM., M. Kes.
NIDN. 00621076904
3. Wahyuni, SKM., M. Kes., MM
NIDN. 06250656502

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

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan

Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M. Kep.
NIDN. 0602058501

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 Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII 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 skripsi ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT dan Rosul Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan Rahmat dan Hidayahnya sehingga saya bisa mengerjakan tugas akhir ini.
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas `Aisyiyah Surakarta.
3. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., NS., M.Kep, selaku Ketua Program DIII Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
4. Indarwati, SKM., M. Kes.,selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Wahyuni, SKM., M. Kes., MM, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
6. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan `Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas `Aisyiyah Surakarta.

7. Ibu Sri Rahayu dan Bapak Suprihatin selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moril

maupun materil dalam pembuatan proposal tugas akhir ini, serta teman saya Widayat.

8. Teman-teman sepembimbing.
9. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
10. Kepada teman-teman ku Dela Anggraini Puspitasari, Bayu Aji P, Rifky Anggea, Fauzi Andang, Ramadhana Ganjar, Yanuar Adisasongko, Alfin Rahma N, Dadang Kap S, Angga Cahyo, Mas Sukri, Ihsan Andri, Hendri Purnomo Aji, Fadli Wildan, yang telah saling mendukung satu sama lain.
11. Kepada teman-teman KDK SQUAD (Joko Nugroho, Supri Gh. Choirul, Hendra B. Widayat)terimakasih telah mendukung dan membantu menyemangati dalam pengerjaan tugas akhir ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 19 Agustus 2020



Penulis