

**UPAYA PENURUNAN TINGKAT STRES DI MASA PANDEMI
COVID19 DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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



Oleh
Nurul Fuadah
NIM : C2017092

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2021**

**UPAYA PENURUNAN TINGKAT STRES DI MASA PANDEMI
COVID19 DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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



Oleh

Nurul Fuadah

NIM : C2017092

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

PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa project akhir dengan judul :

Upaya Penurunan Tingkat Stres Di Masa Pandemi Covid19 Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Menggunakan Media Video

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan 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, 22 Maret 2021



NURUL FUADAH
NIM C2017092

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

Upaya Penurunan Tingkat Stres Di Masa Pandemi *Covid19* Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Menggunakan Media Video

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Maret 2021

Mengetahui
Pembimbing



Anjar Nurrohmah, S.Kep Ns, M. Kep
NIDN 0602128201

Mengetahui
Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep Ns, M. Kep
NIDN 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

Upaya Penurunan Tingkat Stres Di Masa Pandemi Covid19 Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Menggunakan Media Video

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 26 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Maret 2021

Mengesahkan,

Penguji 1. Dewi Kartika, S.Kep., M.Kep

()

NIDN.0617068001

2. Mulyaningsih S.Kep Ns, M. Kep

()

NIDN. 45689

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

()

NIDN 0602128201

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Kaprodi Sarjana Keperawatan



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

KepNIDN. 0602058501



Anjar Nurrohmah, S.Kep Ns, M.

NIDN 060212820

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-NYA kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Upaya Penurunan Tingkat Stres Di masa Pandemi *Covid19* Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Menggunakan Media Video” dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita semua Nabi Muhammad SAW yang kita tunggu syafaatnya di yaumul kiyamah nanti.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan Tugas akhir ini, Namun berkat Bimbingan, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis menghaturkan Jazakumullahu Khaiyran Katsiron kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M. Kep. Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M. Kep. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M. Kep. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Dan selaku dosen pembimbing yang selalu sabar membimbing untuk menyelesaikan Tugas Akhir saya.
4. Dewi Kartika, S.Kep., M.Kep. Selaku dosen penguji 1. Mulyaningsih S.Kep Ns, M. Kep. Selaku dosen penguji 2. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M. Kep. Selaku dosen penguji 3 yang telah membimbing saya sehingga bisa menyelesaikan Tugas Akhir saya.
5. Seluruh dosen beserta Staf Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Yang telah berbagi ilmu sehingga bisa mengerjakan Tugas Akhir ini.
6. Orang yang istimewa dalam hidup saya yaitu orangtua tercinta Bapak Mashudi, Ibu Siti Umiyati dan kakak Arifin Saputra yang selalu memberikan support system maupun materi yang sangat mendorong untuk terus berusaha menyelesaikan Tugas Akhir ini demi terwujudnya cita-cita untuk memperoleh gelar Sarjana.

7. Terimakasih untuk diri sendiri yang begitu luar biasa hebat, Tugas Akhir ini menjadi salah satu pembuktian terdapat diri sendiri bahwa saya mampu menyelesaikan dengan baik.
8. Sahabat-sahabat tercinta yang tidak bisa saya tuliskan namanya satu-persatu, yang sudah ada dan memberi dukungan, bantuan, memberikan motivasi dan hiburan ketika sudah penat.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca.

Surakarta, 22 Maret 2021



Nurul Fuadah
NIM C2017092