

**SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS  
TIDUR  
LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program**

**Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

**NOFIANTIKA ISRO PAWESTRI**

**B2018096**

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

**SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS  
TIDUR  
LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program**

**Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

**NOFIANTIKA ISRO PAWESTRI**

**B2018096**

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

**SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS  
TIDUR  
LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program**

**Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**NOFIANTIKA ISRO PAWESTRI**

**B2018096**

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

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

### **SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO**

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 mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Desember 2020



Nofiantika Isro Pawestri

NIM B2018096

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nofiantika Isro Pawestri

NIM : B2016096

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : "Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Media Video"

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 di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 31 Desember 2020

Yang menyatakan



(Nofiantika Isro Pawestri)

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Tugas akhir dengan judul:

### **SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO**

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

Surakarta, 30 Desember 2020

Pembimbing

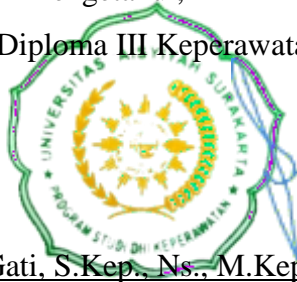


Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0625048703

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.Kep J.

NIDN. 0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

### **SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project Akhir telah diujikan pada sidang tanggal 13 Januari 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Desember 2020

Mengesahkan,

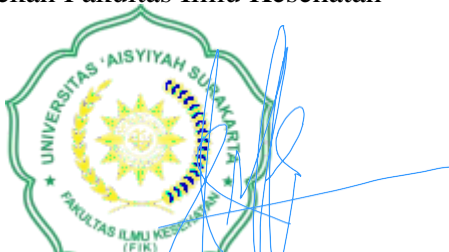
Penguji

1. Siti Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0603018201
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0602128201
3. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0625048703

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

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Norman Wijaya Gati, M.Kep., SP.Kep.J  
NIDN. 0615018601

## 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 Karya Tulis Ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta
2. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp. Kep J. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan
3. Irma Mustika Sari, S.kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
4. Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta
5. Karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir
6. Ibu Lilis Suryani selaku orang tua penulis yang tidak pernah lelah memberikan do'a dan dukungan, baik melalui moril ataupun materil dalam pembuatan Tugas Akhir ini
7. Yuda Setiawan selaku orang yang selalu memberikan dukungan dan membantu dalam kelancaran pembuatan Tugas Akhir
8. Teman-teman sepembimbing Ibu Irma Mustika Sari yang saling memberikan semangat
9. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2018 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini
10. Kepada sahabat dan temanku Ida, Hesti, Nindya, Kholifah, Fatiha, Pratama, dan ismi kakak tingkatku yang telah memberikan dukungan dan memberikan semangat
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan Tugas Akhir ini.



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

Surakarta, 30 Desember 2020

Penulis



Nofiantika Isro Pawestri

NIM B2018096