

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN *MASSAGE*  
KAKI UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi**



**Oleh:**

**EVLIKA WINDASARI**

**E2017029**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN *MASSAGE*  
KAKI UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi**



**Oleh:**

**EVI IKA WINDASARI**

**E2017029**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2021**

### PERNYATAAN KEASLIAN *PROJECT* AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* akhir dengan judul :

#### **TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN *MASSAGE* KAKI UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari *project* akhir 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 *Project* akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 04 Januari 2021



Evi Ika Windasari

NIM E2017029

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Evi Ika Windasari

NIM : E2017029

Jenis Karya : Buku Saku

Judul : Terapi Relaksasi Otot Progresif dan *Massage* Kaki untuk Mengatasi *Insomnia* pada Lansia

Dengan ini menyatakan dan memberi Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non Exculisive Royalty-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 pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal 04 Januari 2021

Yang menyatakan



Evi Ika Windasari

NIM. E2017029

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

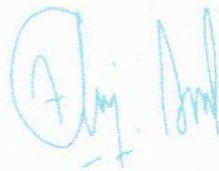
*Project Akhir* dengan judul :

### **TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN *MASSAGE* KAKI UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian *project* akhir Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Maret 2021

Pembimbing



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

### **TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN MASSAGE KAKI UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 26 Juni 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *project* akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Agustus 2021

Mengesahkan,

Penguji 1. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801

(  )

2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

(  )

3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

(  )

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah dianugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan *project* akhir dengan judul “Terapi Relaksasi Otot Progresif dan *Massage* Kaki untuk Mengatasi *Insomnia* pada Lansia”, untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa *project* akhir ini masih jauh dari kesempurnaan.

*Project* Akhir ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi, bantuan oleh semua pihak. Oleh karena itu, dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas „Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Prodi DIV Fisioterapi sekaligus dosen pembimbing *project* akhir Universitas „Aisyiyah Surakarta.
4. Segenap dosen pengajar, karyawan, dan staf atau usaha Universitas „Aisyiyah Surakarta, yang telah membantu penulis menyelesaikan *project* akhir ini.
5. Kedua orangtua, Ayahanda tercinta Bapak Sumadi dan Ibu Nanik Srimiyati yang telah berkorban dalam mengasuh, mendidik, mendukung, dan mendoakan penulis dengan penuh kasih sayang yang tulus dan ikhlas.
6. Segenap keluarga besar dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan dukungan baik dalam suka maupun duka.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan *project* akhir ini. Penulis berharap *project* akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis yang dapat memberikan manfaat bagi fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 18 Desember 2020

Penulis