

**UPAYA MENURUNKAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN
BACK MASSAGE MELALUI MEDIA BOOKLET**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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



Oleh :

**ZARA RAHMASARI
C2018175**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2022**

**UPAYA MENURUNKAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN
BACK MASSAGE MELALUI MEDIA BOOKLET**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

ZARA RAHMASARI
C2018175

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

UPAYA MENURUNKAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN *BACK MASSAGE* MELALUI MEDIA BOOKLET

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 komunikasi informasi dan edukasi 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, 29 Juli 2022



ZARA RAHMASARI
NIM. C2018175

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Zara Rahmasari

NIM : C2018175

Jenis Karya : Project Akhir

Judul : Upaya Menurunkan Insomnia Pada Lansia Dengan *Back Massage* Melalui Media Booklet

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

Surakarta, 29 Juli 2022



ZARA RAHMASARI
NIM. C2018175

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

UPAYA MENURUNKAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN *BACK MASSAGE* MELALUI MEDIA BOOKLET

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

Surakarta, 29 Juli 2022

Pembimbing



Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.J
NIDN. 0615018601

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.J
NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan Judul :

UPAYA MENURUNKAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN *BACK MASSAGE* MELALUI MEDIA BOOKLET

Dibuat untuk melengkapi sebagian pernyataan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Project akhir ini telah diujikan pada tanggal 01 Agustus 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 01 Agustus 2022

Mengesahkan,

| | | |
|---------|--|---------|
| Penguji | 1. <u>Anjar Nurrohmah, S.Kep.,Ns.,M. Kep</u> NIDN. 0602128201 | (.....) |
| | 2. <u>Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep</u> NIDN. 0617068001 | (.....) |
| | 3. <u>Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M. Kep.Sp.Kep.J</u> NIDN. 0615018601 | (.....) |

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Sri Kustiyati, SST, M.Keb
NIK. 26.05.03

Kaprodi Ilmu Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.J
NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan 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 akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT berkat Rahmat, 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
3. Sri Kusyati, SST, M.Keb selaku Dekan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Anjar Nurrohmah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 1
5. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 2
6. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, dosen pembimbing dan peguji 3 yang telah membimbing, menasehati, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan kepada penulis dengan keikhlasan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
7. Semua Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Karyawan beserta jajaran Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran tugas akhir.

9. Orang tua tercinta yaitu Alm Bapak Agus Widodo dan Ibu Sunarmi Samino sebagai orang tua saya yang telah memberikan saya semangat, perhatian, dukungan serta doa yang selalu dipanjatkan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Sahabat-sahabat saya margi, mela friska, niar, tyas, suryati, shela, azizah, rini, santika, isna terimakasih telah mendukung saya dengan semangat dan dukungan dari kalian sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
11. Teman-teman seperjuangan, mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2018 yang selalu memberikan motivasi dan semangatnya dalam menyelesaikan 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 sempurnannya tugas akhir ini senantiasa penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 29 Juli 2022

Penulis



ZARA RAHMASARI
NIM. C2018175