

**EDUKASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI
OPTIMALISASI PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA MELALUI
MEDIA *BOOKLET***

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



Oleh
RIZKY RAHMAWATI PUTRI
C2018135

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

**EDUKASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI
OPTIMALISASI PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA MELALUI
MEDIA *BOOKLET***

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



Oleh
RIZKY RAHMAWATI PUTRI
C2018135

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

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

EDUKASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI OPTIMALISASI PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA 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 project tugas akhir komunikasi informasi dan edukasi dari yang sudah dipublikasikan dan atau pernah untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun dan atau pernah untuk mendapatkam gelar kesarjanaan di yang sudah dipublikasikan dan atau pernah untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan project tugas akhir 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, 05 Agustus 2022



Rizky Rahmawati Putri
NIM. C2018135

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rizky Rahmawati Putri
Nim : C2018135
Jenis Karya : Komunikasi Informasi dan Edukasi
Judul : BADAN SEHAT, TIDUR NYENYAK DENGAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclufise Royalty – 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*), merawat dan mempublikasikan tugas 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 : 05 Agustus 2022

Yang menyatakan



(Rizky Rahmawati Putri)

NIM. C2018135

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project tugas akhir komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

EDUKASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI OPTIMALISASI PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA MELALUI MEDIA *BOOKLET*

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

Surakarta, 13 Agustus 2022

Pembimbing



Ida Nur Imamah, S. Kep. Ns., M. Kep
NIDN. 0620118704

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Keperawatan



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

PENGESAHAN PENGUJI

Project akhir : Komunikasi Informasi dan Edukasi dengan judul :

EDUKASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI OPTIMALISASI PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA MELALUI MEDIA *BOOKLET*

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project akhir : Komunikasi Informasi dan Edukasi ini telah diujikan pada sidang ujian project akhir pada tanggal 15 Agustus 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir komunikasi informasi dan edukasi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Agustus 2022

Mengesahkan,


- Penguji 1. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M. Kep (.....)
NIDN. 0602058501
2. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns.,M. Kep (.....)
NIDN. 0617068001
3. Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns.,M. Kep (.....)
NIDN. 0620118704

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Sri Kustiyati, SST.,M.Keb
NIDN. 0610077701

Kaprodi Sarjana 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 Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana 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 tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas `Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns., M.Kep. Sp.Kep.J. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 1 yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 2 yang telah membimbing, meluangkan serta memberikan pengarahan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing dan sekaligus penguji 3 yang telah membimbing, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
7. 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. Bapak Basir Subagya dan Ibu Istikhomah selaku orang tua saya terimakasih untuk tidak

pernah lelah apalagi berhenti memberikan doa serta dukungan, baik secara moril maupun materil dalam pembuatan tugas akhir ini.

10. Terimakasih teman – temanku seperjuangan dan teman berkeluh kesah Endah Sri Purwanti, Fatma Yulia Ningrum, Shofiyyah, Aulia Widya, Nur Arisa, Nur Afifah, Puspita Jupyantari, Cindy Fatika, Nurul Khotimah yang telah memberikan semangat dan pengarahan selama penyusunan Tugas Akhir ini.

Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini. Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir 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, 05 Agustus 2022

Penulis



Rizky Rahmawati Putri

C2018135