

**UPAYA TEKNIK RELAKSASI OTOT *PROGRESIF*
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA
ASMA *BRONCHIAL* DENGAN MEDIA *BOOKLET***

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Disusun Oleh

**HANNY THALIA AYU
B2019036**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul

UPAYA TEKNIK RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA ASMA *BRONCHIAL* DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau publikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekalipun bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 27 Juli 2022



HANNY THALIA AYU
B2019036

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Hanny Thalia Ayu

NIM : B2019036

Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir

Judul : Upaya Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat

Kecemasan Pada Penderita Asama *Bronchial* Dengan Media *Booklet*.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive 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 atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Surakarta, 23 Agustus 2022



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir Dengan Judul :

UPAYA TEKNIK RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA ASMA *BRONCHIAL* DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian *Project* Akhir Program
Studi Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas
'Aisyiyah Surakar

Surakarta, 23 Agustus 2022

Pembimbing :

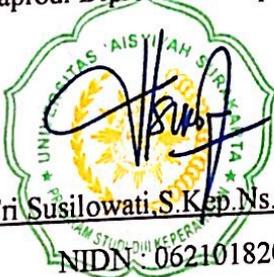


Maryatun, S.Kep.Ns.,M. Kes

NIDN : 0610047601

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M. Kep

NIDN : 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

UPAYA TEKNIK RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA ASAMA *BRONCHIAL* DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Project Akhir ini telah diujikan pada Project Akhir pada tanggal Selasa, 23 Agustus 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat atau sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 23 Agustus 2022

Mengesahkan, Penguji,

1. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN : 0610088702

2. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN : 0624087901

3. Maryatun, S.Kep.Ns.,M.Kes

NIDN : 0610047601

(.....)

(.....)

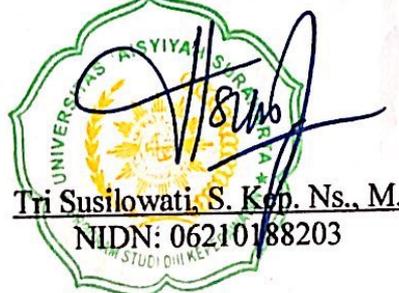
(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan



Ketua Program Kaprodi DIII Keperawatan



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Tugas Akhir ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Saya menyadari bahwa Tugas Akhir ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Saya berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian Tugas Akhir ini dan secara khusus pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep, Ns., M. Kep selaku rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan selaku penguji kedua yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan. Terima Kasih atas segala masukan dan saran yang Ibu berikan.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Eska Dwi Prajayanti, S.Kep., Ns. ,M. Kep Selaku Penguji kesatu yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan. Terima Kasih atas segala masukan dan saran yang Ibu berikan.
4. Ibu Maryatun, S. Kep.Ns., M. Kes selaku pembimbing saya yang telah membimbing dan memberikan masukan kepada saya dalam proses pengerjaan proposal ini. Banyak pelajaran yang saya dapat dari ibu baik sebagai dosen pembimbing maupun sebagai pribadi yang memotivasi. Mohon maaf apabila saya selaku mahasiswa tidak bisa memberikan yang terbaik sebagaimana yang diharapkan.
5. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memfasilitasi dalam penyusunan Proposal ini.
6. Orang Tua saya yang saya cintai Joko Riyanto, Ibu Wanti dan Nenek saya Paniyem yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mendoakan saya tanpa henti sehingga saya selalu diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

7. Keluarga besar saya yang sudah memberikan support, dukungan dan semangat kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.
8. Teman-teman ku yang selalu mendukung dan memberikan bantuan kepada saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Teman ku Risa Ardia dan Elisia yang telah membantu saya dalam pembuatan Tugas Akhir dengan sungguh-sungguh.
10. Untuk diri saya sendiri yang mampu berjuang dan bertahan hingga titik ini.
11. Seluruh teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan Tahun 2019 yang telah berjuang bersama

Semoga segala bantuan yang diberikan dari berbagai pihak sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir saya dicatat oleh Allah SWT sebagai ladang amal dan ibadah. Amin

Surakarta, 23 Agustus 2022.