

***PENGARUH DIAFRAGMATIC BREATHING EXERCISE  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA***

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas „Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**OKI SRI OKTAVIANI**

**E2018045**

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

**2022**

**PENGARUH *DIAFRAGMATIC BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas „Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**OKI SRI OKTAVIANI**

**E2018045**

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

**2022**

**PENGARUH *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas „Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :**

**OKI SRI OKTAVIANI**

**E2018045**

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

**2022**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

### **PENGARUH *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas „Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi yang sudah pernah dipaki seseorang untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas „Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun, Apabila ternyata di kemungkinan hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas „Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2022

A handwritten signature in black ink is written over a portion of a 10,000 Indonesian Rupiah banknote. The banknote is yellow and red, with the number '10000' visible. The signature is written in a cursive style.

Oki Sri Oktaviani

NIM E2018045

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Oki Sri Oktaviani  
Nim : E2018045  
Jenis Karya : Skripsi  
Skripsi Judul : Pengaruh *Diafragmatic Breathing Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

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/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 : 20 Juli 2022

Yang Menyatakan



(Oki Sri Oktaviani )

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**“ PENGARUH *DLA*FRAGMATIC BREATHING EXERCISE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA”**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Sidang Akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 06 Agustus 2022

Mengetahui

Pembimbing



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



## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

### **“ PENGARUH *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA ”**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang akhir pada tanggal 06 Agustus 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai skripsi pada program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas' Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Senin 19 September 2022

Mengesahkan,

1. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN.0605059001
2. Maskun Pudjianto, S.M.Ph., SPd., M.Kes  
NIDK.9906000450
3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN.0627088801

(*[Signature]*)  
*[Signature]*  
(*[Signature]*)

Mengetahui



## KATA PENGANTAR

**Assalamu‘alaikum Wr.Wb**

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta‘alaa yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Diafragmatic Breathing Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia”. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat selesai berkat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas „Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi.
4. Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Kedua orangtua saya Bapak Mursito dan Alm. Ibu Ludri wiyanti serta Ibu Admini dan semua keluarga yang telah mendo‘akan dan memberi semangat yang tiada henti.
6. Sahabat baik yang selalu memberi semangat dalam mengerjakan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, sebab kesempurnaan hanyalah milik Allah Subhanahu Wa Ta‘alaa. Oleh sebab itu, kritik dan saran senantiasa penulis harapkan.

**Wassalamu‘alaikum Wr.Wb**

Surakarta 26 Februari 2022

Penulis



