

**PENGARUH PEMBERIAN *BENSON'S RELAXATION*  
*TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiah Surakarta**



**Oleh :**

**Rafika Prasasti  
E2019034**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN *BENSON'S RELAXATION*  
*TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :**

**Rafika Prasasti  
E2019034**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

### **PENGARUH *BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Mei 2023



Rafika Prasasti

NIM E2019034

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rafika Prasasti

NIM : E2019034

Jenis Karya : Skripsi

Judul Skripsi : Pengaruh *Benson’s Relaxation Technique* Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Dengan inmenyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat 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 cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta  
Pada tanggal: Mei 2023



Yang menyatakan  
(Rafika Prasasti)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Mei 2023

Pembimbing



(Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr. F. Tr., M.Fis)

NIDN.0616029401

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis)

NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### PENGARUH *BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 26 Mei 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat / sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juli 2023

Mengesahkan,

1. Dea Linia Romadhoni, S.Fis.,M.K.M (.....)  
NIDN.0607039301
2. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or (.....)  
NIDN. 0627088801
3. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr, F. Tr., M.Fis (.....)  
NIDN.0616029401

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis)

NIDN. 0615059502

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh *Benson's Relaxation Technique* Terhadap Kualitas Tidur Lansia” dengan lancar. Penulis mengucapkan terima kasih :

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 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan proposal skripsi.
5. Diri saya, terima kasih sudah sabar dan terus berusaha menyelesaikan proposal skripsi ini dengan semaksimal mungkin.
6. Kedua orang tua saya, adik dan kakak tersayang yang selalu mendo’akan, memberi semangat, motivasi dan dukungan tiada henti.
7. Sahabat saya dari TK Fany Fandani, Putri Anggraini, dan Teman Bermain ( Cheza, Furqon, Arum ) terimakasih atas dukungan tak terhingga.
8. Teman – teman seperjuangan Diploma IV Fisioterapi angkatan 2018 dan alumni Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam proses penyelesaian proposal skripsi ini dari awal hingga selesai.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Semoga berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 13 Februari 2023

Penulis