

**PENERAPAN SENAM LANSIA PADA LANSIA INSOMNIA DI
DESA PILANGSARI KABUPATEN SRAGEN**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



TRI WIJAYANTI

202012074

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2023**

**PENERAPAN SENAM LANSIA PADA LANSIA INSOMNIA DI
DESA PILANGSARI KABUPATEN SRAGEN**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah
Surakarta**



**TRI WIJAYANTI
202012074**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Tri Wijayanti
NIM : 202012074
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Senam Lansia Pada Lansia Insomnia Di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen

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.

Surakarta, 7 September 2023

Yang menyatakan


Tri

Tri Wijayanti

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM LANSIA PADA LANSIA INSOMNIA DI DESA PILANGSARI KABUPATEN SRAGEN

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar keserjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis 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, 11 September 2023



Tri Wijayanti

NIM 202012074

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN SENAM LANSIA PADA LANSIA INSOMNIA DI DESA PILANGSARI KABUPATEN SRAGEN

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 29 Agustus 2023

Pembimbing

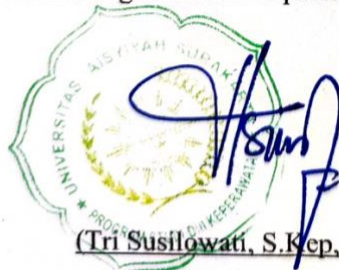


(Fida' Husain, S.Kep.,Ns.,M. Kep)

NIDN. 0617068001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203)

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM LANSIA PADA LANSIA INSOMNIA DI DESA PILANGSARI KABUPATEN SRAGEN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas Akhir ini telah diujikan pada ujian seminar Karya Tulis Ilmiah pada tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,

Mengesahkan,

Penguji

1. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.Jiwa. (.....)
NIDN. 0615018601
2. Erika Dewi Noorratri, S.Kep.,Ns.,M.Kep. (.....)
NIDN. 0602118704
3. Fida' Husain, S.Kep.,Ns.,M. Kep. (.....)
NIDN. 0623089302

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



(Tri Susilowati, S.Kep. Ns. M.Kep)
NIDN. 0621018203)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini melalui berbagai proses. Namun penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Tugas Akhir ini tidak dapat terwujud tanpa adanya dukungan dari pihak-pihak yang banyak membantu. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta
3. Sri Kusyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
5. Fida' Husain, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
6. Norman Wijaya Gati,S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.Jiwa. selaku dosen penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir
7. Erika Dewi Noorratri,S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku dosen penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir

8. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staff Prodi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu selama penulis menempuh pendidikan keperawatan
9. Yang istimewa Ibu Rumi dan Bapak Sukiman yang sangat saya cintai, yang selalu ada disetiap saat, yang telah memberikan dukungan, doa, dan finansial sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir
10. Kakak-kakak dan keluarga besar yang saya sayangi, yang sudah memberikan dukungan.
11. Teman-teman terdekat saya (Azzah, Yesi, Yunda, Meli, Fatihah, Tiwik, serta team Geulis) yang telah menemani dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir
12. Teman-teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2020 Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang sudah berjuang bersama dalam menyelesaikan kuliah dan Tugas Akhir

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT, oleh karena itu saya sangat memgharapkan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat bagi penulis dan khususnya pembaca.

Sragen, 1 September 2023

Penulis



(Tri Wijayanti)