

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG
RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR MELALUI MEDIA VIDEO**

KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi
DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



WINDA ROSSINTA SARI

202212116

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Project Akhir dengan judul :

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MELALUI MEDIA VIDEO

KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI

Yang di buat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Tugas Akhir 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 juli 2025



Winda Rossinta Sari
NIM.202212116

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai citivas akademik Universitas 'Aisiyyah Surakarta, saya akan bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Winda Rossinta Sari
NIM : 202212116
Jenis Karya : Tugas Akhir
Judul : Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Relaksasi
Napas Dalam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Melalui
Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas royalti nonekslusif (*Non-Eksklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas 'Aisiyyah Surakarta atas tugas akhir saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisiyyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkatan data (*data base*), menawar dan mempublikasikan tugas akhri saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 05 juli 2025



Winda Rossinta Sari

NIM.202212116

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MELALUI MEDIA VIDEO KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Seminar Hasil Program Studi Diploma III
Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 28 Juni 2025

Pembimbing

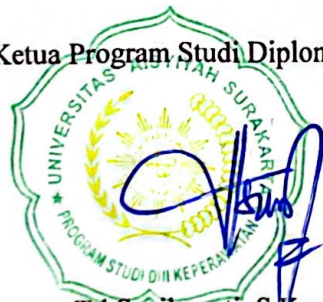


Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0625048703

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG RELAKSASI
NAPAS DALAM UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
MELALUI MEDIA VIDEO**

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

Laporan Tugas Akhir ini telah diajukan pada sidang ujian KIE pada tanggal 05 juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 05 juli 2025

Mengesahkan, Penguji

1. Fida ' Husain, S. Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0623089302

2. Dr. Dyah Rahmawatie RBU,M. Kep

NIDN. 0615058501

3. Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0625048703

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



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

NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir yang berjudul “Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Relaksasi Napas Dalam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Melalui Media Video” KIE ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studin Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir KIE ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih 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. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Fida ‘ Husain, S. Kep., Ns.,M.Kep selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan KIE ini.
5. Dr. Dyah RRBUS, S.Kep.,Ns., M. Kep selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan KIE ini.
6. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen penguji 3 sekaligus pembimbing KIE yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan saya dalam menyusun KIE ini.
7. Semua Bapak/ Ibu Civitas Akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam pembuatan surat – surat untuk kelancaran dalam tugas akhir ini.
8. Lansia di dukuh Nglaban yang telah bersedia meluangkan waktu dan menjadi ujicoba responden penulis.

9. Kepada kedua orang tua saya Bapak Widodo dan Ibu Dwipurwaningsih yang telah memberikan dukungan baik material, spiritual, semangat dan motivasi dalam menyusun tugas akhir ini.
10. Teman-teman D3 seperjuanganku, terutama Tri Hastuti yang selalu kebersamai serta membantu dalam kerumitan menyusun tugas akhir ini. Terimakasih sudah menjadi teman yang baik yang selalu memberikan motivasi, arahan dan semangat saat penulis tidak percaya akan dirinya sendiri dan sempat hilang arah sehingga saat ini penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini secara tepat waktu supaya dapat wisuda bersama-sama.
11. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Arya Gading Sasena. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun tugas akhir ini. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan tugas akhir ini terselesaikan.
12. Terima kasih untuk diriku sendiri yang sudah bertahan sejauh ini. Untuk setiap air mata, lelah, ragu, dan malam-malam penuh tekanan, aku berhasil. Terima kasih sudah tidak menyerah.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamin.

Surakarta, 05 Juli 2025



Winda Rossinta Sari

202212116