

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA
DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI
SURAKARTA



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh :

RINO PANGESTU GUSTI

B2013075

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2018

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA
BAKTI SURAKARTA**

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Disusun Oleh :

RINO PANGESTU GUSTI

NIM : B2013075

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2018

PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT *PROGESIF* TERHADAP TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI
SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Intervensi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2018



Rino Pangestu Gusti

NIM. B2013075

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : RINO PANGESTU GUSTI

NIM : B2013075

Jenis Karya : KTI

Judul : PENERAPAN RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non – Exclusive Royalty – Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/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 : 28 juli 2018

Yang menyatakan



(RinoPangestuGusti)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA

dinyatakan telah disetujui untuk dijadikan pada Ujian Akhir Program Studi
Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2018

Pembimbing I



Wahyuni, SKM, M.Kes, MM

NIDN 0625056502

Pembimbing II

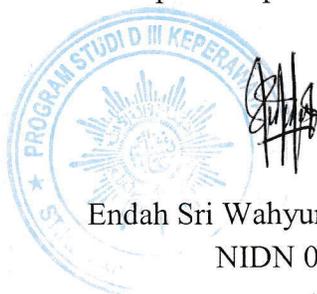


Mulyaningsih, S.Kep, Ns, M.Kep

NIDN 0007047310

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep

NIDN 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN RELAKSASI OTOT *PROGESIF* TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA

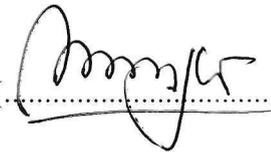
dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES “Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Juli 2018

Mengesahkan,

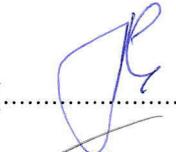
Penguji 1. Mursudarinah, SKM, M.Kes

NIDN 0615126402

()

2. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM

NIDN 0625056502

()

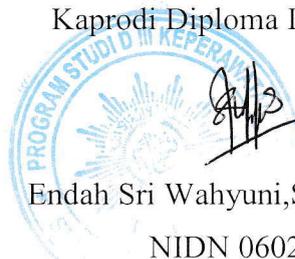
3. Mulyaningsih, S.Kep, Ns, M.Kep

NIDN 0007047310

()

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep

NIDN 0602058501

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot *Progesif* Terhadap Tingkat Insomnia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta”. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Program Pendidikan DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada peneliti dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan dorongan saran kepada peneliti dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Mulyaningsih, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan dorongan saran kepada peneliti dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Para staf pengajar Program Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Orang tua dan saudaraku yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan fisik mental serta spiritual kepada peneliti.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bantuan dukungan dan semangat yang diberikan kepada peneliti.
8. Orang-orang yang menanyakan kapan saya lulus.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu peneliti mengharapkan kritik yang membangun dan saran dari pembaca. Peneliti berharap semoga ada manfaat yang diperoleh setelah membaca Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu’alaikum Wr.Wb.

Surakarta, 28 Juli 2018

Penulis

Rino Pangestu Gusti