

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA
DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**



ADELLA PUTRI MALINDA

B2016001

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2019

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA
DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program
Pendidikan Diploma Keperawatan**



ADELLA PUTRI MALINDA

B2016001

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES'Aisyiyah Surakart, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikandan atau di pakai untuk mendapatkan Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulis KTI ini merupakan hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia tanggung jawabkan sekaligus menerima sanksiberdasarkan aturan tata tertib di STIKES'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2019

Adella Putri Malinda

B2016001

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai aktivitas akademik STIKES Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adella Putri Malinda

NIM : B2016001

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-Exclusive Royalty-free Right) kepada STIKES' Aisyiyah Surakarta atas Karya Tulis Ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di: STIKES' Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal: Kamis, 20 Juni 2019

Yang Menyatakan

Adella Putri Malinda

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

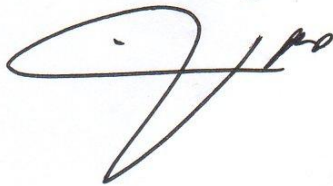
KTI dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Sidang Hasil KTI Program Studi
DIII Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2019

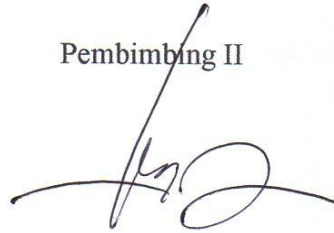
Pembimbing I



Maryatun.A, S.Kep.Ns M.Kes

NIDN. 0610047601

Pembimbing II

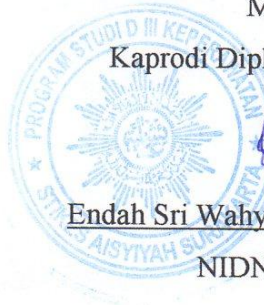


Indarwati,SKM. M.Kes

NIDN. 0621076904

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0620558501

PENGESAHAN PENGUJI

KTI dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

KTI ini telah diajukan pada Sidang Hasil KTI pada tanggal 25 Juni 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KTI pada Program Studi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 01 Juli 2019

Mengesahkan:

Penguji

1. Wahyuni SKM, M.Kes,M

NIDN.0615018601

(.....)

2. Maryatun. A, S.Kep.Ns, M.Kes

NIDN. 0610047601

(.....)

3. Indarwati SKM, M.Kes

NIDN.0621076904

(.....)

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan

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

NIDN. 0602058501



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji syukur atas kehadiran Allah Azza Wajjala atas limpahan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya dan Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW , sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “ **Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Laweyan Surakarta**”.

Laporan ini disusun dan diajukan sebagai prasyarat dalam menyelesaikan program studi Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah banyak mendapatka bimbingan, saran, dukungan, serta bantuan dari beberapa pihak oleh karena itu dala kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT, segala doa, hajad, ikhtiar telah Engkau kabulkan denga terselesaikannya Proposal ini.
2. Kedua orang tua yang selama ini telah mendidik, merawat serta mendukung penulis.
3. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns M.Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta.
4. Endah Sri Wahyuni M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Stikes Aisyiyah Surakarta
5. Maryatun. A, S.Kep.Ns M.Kes selaku pembimbing yang bersedia memberikan waktu, tenaga dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah Ini.
6. Indarwati S.K.M. M.Kes selaku dosen pembimbing kedua penulis, yang telah membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Seluruh Dosen dan Staf Prodi DIII Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta atas segala bantuan yang telah diberikan
8. Adikku Muhammad Tyan Aji Pangestu serta keluarga tercinta yang selalu menyayangi, perhatian dan memberi dukungan serta doa.
9. Sulistyio Utomo dan Muhammad Dondon Wido Saputro yang selalu memberikan semangat.
10. Aditya Alfiyanto yang telah membantu dan memberikan semangat dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah.
11. Sahabat-sahabat tersayang khususnya Anita Dwi Purwanti yang telah menemani dan membantu dalam proses penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah.
12. Sahabatku Anggraeni Nawang Wulan yang selalu memberikan semangat yang tiada kurang-kurangnya.
13. Semua teman-teman seperjuangan mahasiswa DIII Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam suka duka selama tiga tahun ini

Penulis sadar bahwa Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan berharap semoga ini bermanfaat

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Surakarta, 09 Maret 2019

Adella Putri Malinda