

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI DESA
JOGODAYOH KALIKOTES KELURAHAN KALIKOTES
KECAMATAN KALIKOTES KABUPATEN KLATEN**



BELLA PUTRI AFRILIA

B2016023

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

2019

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI DESA
JOGODAYOH KALIKOTES KELURAHAN KALIKOTES
KECAMATAN KALIKOTES KABUPATEN KLATEN**

KARYA TULIS ILMIAH

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



BELLA PUTRI AFRILIA

B2016023

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

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI DESA JOGODAYOH
KALIKOTES KELURAHAN KALIKOTES KECAMATAN KALIKOTES
KABUPATEN KLATEN**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma DIII Keperawatan STIKES'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasi dan 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 sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES'Aisyiyah Surakarta .

Klaten, 21 Juni 2019

Bella Putri Afrilia

B2016023

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademi STIKES Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bella Putri Afrilia

Nim : B2016023

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : **PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI DESA JOGODAYOH KALIKOTES KELURAHAN KALIKOTES KECAMATAN KALIKOTES KABUPATEN KLATEN.**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-Exclusive Royalty-free Right) kepada STIKES' Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama menyamtumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di STIKES' Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal Jum'at 21 Juni 2019

Yang Menyatakan

Bella Putri Afrilia

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

KTI dengan Judul:

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI DESA JOGODAYOH
KALIKOTES KELURAHAN KALIKOTES KECAMATAN KALIKOTES
KABUPATEN KLATEN**

diyatakan oleh disetujui untuk diajukan pada sidang KTI Program Studi D III
Keperawatan STIKES ⁴ Aisyiyah Surakarta.

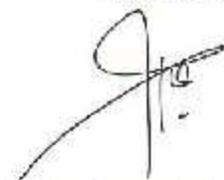
Surakarta, 21 Juni 2019

Pembimbing I



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0602128201

Pembimbing II



Ida Nur Imamah S.Kep. Ns. M.Kep
NIDN. 0620118704

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



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

NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

KTI dengan judul:

PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI DESA JOGODAYOH KALIKOTES KELURAHAN KALIKOTES KECAMATAN KALIKOTES KABUPATEN KLATEN.

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Proposal ini telah di ujikan pada sidang ujian Proposal pada 27 Juni 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sa sebagai proposal pada Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Juni 2019

Mengesahkan,

Penguji

1. Annisa Andriyani, M.P.H
NIDN. 0607117401

()

2. Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns., M.kep
NIDN. 0602128201

()

3. Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns., M.kep
NIDN.0620118704

()

Mengetahui



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0020558501

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 Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Desa Jogodayoh Kalikotes Kelurahan Kalikotes Kecamatan Kalikotes Kabupaten Klaten”**.

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 mendapatkan bimbingan, saran, dukungan, serta bantuan dari beberapa pihak oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT, segala doa, hajat, ikhtiar telah Engkau kabulkan dengan 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, S.Kep.Ns, M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Stikes Aisyiyah Surakarta
5. Anjar Nurrohmah, S.Kep.Ns, M.Kep selaku pembimbing yang bersedia memberikan waktu, tenaga dalam membimbing penulis,

sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah Ini.

6. Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns, M.Kep 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. Kakakku serta keluarga tercinta yang selalu menyayangi, perhatian dan memberi dukungan serta doa.
9. Sahabat-sahabat tersayang Armila Yuli R, Anita Dwi P, Vita Ika C, Luvy Fatama, Adella Putri M, Destya Putri, Ambar Hidayah Rini S, Alfian Nuraini, Dyah Ayu SS, Dessy Ratnasari SP, Fajri Putri, Intan Yuliana dan Rizki Vicky Andika yang telah menemani dan membantu dalam proses penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah.
10. 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, 5 Juli 2019

Bella Putri Afrilia