



Unggul Dalam IPTEK

Kokoh Dalam IMTAQ

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH RW 01
JOHAR BARU JAKARTA PUSAT**

PUTRI ADIANI WD

NPM. 2019720146

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

2023



Unggul Dalam IPTEK

Kirkoh Dalam ILMU

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH RW 01
JOHAR BARU JAKARTA PUSAT

PUTRI ADIANI WD

NPM. 2019720146

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program
Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH RW 01
JOHAR BARU JAKARTA PUSAT**

OLEH

**PUTRI ADIANI WD
NIM. 2019720146**

Telah Dilakukan uji Sidang dan Berhak Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Jakarta , 28 Juli 2023

Menyetujui
Pembimbing

(Ns. Aisyah, S.Kep., M.Kep)

Mengetahui
Ka. Prodi Keperawatan

(Neneng Kurwiyah, S. Kep., Ns, MNS)

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Hasil Penelitian dengan Judul

PENGARUH KOMBINASI LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH RW 01
JOHAR BARU JAKARTA PUSAT

Telah berhasil dipertahankan di hadapan penguji dan telah dilakukan perbaikan sesuai dengan
saran penguji

Dewan Penguji :

Penguji I

:Ns. Aisyah.S.Kep.,M.Kep


(.....)

Penguji II

:Ns. Erni Rita, S.Kep., M.Epid

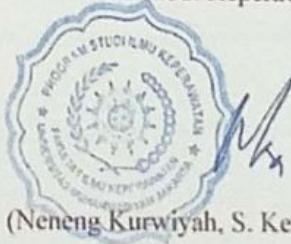

(.....)

Penguji III

:Syamikar Baridwan,M.Kep.Sp.Kep. Kom(.....)



Mengetahui
Ka. Prodi Keperawatan


(Neneng Kurwiyah, S. Kep., Ns, MNS)

Lampiran 8

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

LEMBAR KONSULTASI RISET

Nama : Putri Adiani WD
 NPM : 2019720146
 Nama Pembimbing : Aisrah, S. Kep., Ns., M. Kep.
 Judul Penelitian : Pengaruh kombinasi Latihan Penguatan Otot Progresif Dan Peregangan Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah PUI Di Johar Baru Jakarta Pusat.

No	Hari/Tanggal	Materi Konsul	Saran Pembimbing	TTD Pembimbing
1.	Kamis 02/05/23	Pengarahan dan Penjelasan judul (via zoom)		
2.	Jum'at 10/05/23	Pemilihan Judul dan Bab 5		
3.	Senin 20/05/23	Revisi Bab 3	Revisi Judul	
4.	Rabu, 5/4/23	" + Revisi Judul (menambahkan aktivitas lain nya pd judul)		
5.	Rabu. 26/05/23	Konsul Bab 1, 2, 3, dan 4	Revisi Bab 3 dan Bab 4	
6.	Sabtu 02/05/23	Konsul Bab 1, 2, 3 & 4	menambahkan penelitian terakut di Bab 2, dan Revisi bab 3	



Lanjutan

No	Hari/Tanggal	Materi Konsul	Saran Pembimbing	TTD Pembimbing
7.	Senin 08/05/23	Revisi Absolutir pre uji Etdang.	Langsung	
8.	Kamis 20/05/23	Revisi Bab 3, 4, 5, 6, 7.	Langsung	
9.	Jum'at 12/06/23	Revisi Bab 1	Langsung note yang sudah di berikan	
10.	Senin 12/02/23	Revisi Bab 1-4	Langsung note yang sudah diberikan	
11.	Rabu 26/02/23	Revisi per koreksi dan pengisian sidang	Revisi dan langsung	
12.	Senin 29/02/23	Revisi koreksi	Revisi dan langsung	



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
Program Studi Ilmu Keperawatan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

REKAPITULASI NILAI
SIDANG RISET KEPERAWATAN

NAMA MAHASISWA : Putri Astri WD
NPM : 2019220146
JUDUL PENELITIAN : Pengaruh Kombinasi Latihan Relaksasi
Otot Progressif & Napas Dalam Terhadap
Kualitas Tidur Lansia di w/L Ruw di
gubur Baru Jakarta - Pusat

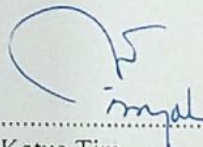
No.	NAMA PENGUJI	Bobot (B)	Nilai (N)	Nilai Akhir (BxN)
1.	Uji Proposal	20%	81,83	16,37
2.	Penelitian/ Bimbingan	30%	95	28,5
3.	Uji Hasil	50%	83,13	41,56
	Jumlah	100%		86,43

Jakarta, 28, 7 - 2023

Mengetahui,

Tim Penguji

.....
Koordinator Riset Keperawatan


.....
Ketua Tim

Program Studi :
Magister Keperawatan : Jl. Cempaka Putih Tengah I No. 1 Jakarta Pusat 10510. Telp Fax. (021) 42802202
S1 Keperawatan : Jl. Cempaka Putih Tengah I No. 1 Jakarta Pusat 10510. Telp Fax. (021) 42802202
D III Keperawatan RSJ : Jl. Cempaka Putih Tengah I No. 1 Jakarta Pusat 10510. Telp Fax. (021) 42878669

