

SKRIPSI

**LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU POSTPARTUM DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KANDAT- KEDIRI**

PENELITIAN QUASY- EKSPERIMENTAL



Oleh:

Nama: Selfi Ratna Puspitasari

NIM. 131111025

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2015

SKRIPSI

**LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU POSTPARTUM DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KANDAT- KEDIRI**

PENELITIAN QUASY- EKSPERIMENTAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
dalam Program Studi Pendidikan Ners
pada Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan UNAIR



Oleh:

Nama: Selfi Ratna Puspitasari

NIM. 131111025

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA

2015

LEMBAR PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang yang memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Surabaya, 29 Juni 2015

Yang menyatakan


Selfi Ratna Puspitasari
NIM. 131111025

**HALAMAN PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selfi Ratna puspitasari

NIM : 131111025

Program Studi : Pendidikan Ners

Fakultas : Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Latihan Relaksasi Otot Progresif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kandat- Kediri”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, alihmedia/format, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 29 Juni 2015

yang menyatakan



(Selfi Ratna Puspitasari)

NIM. 131111025

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU POSTPARTUM DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KANDAT- KEDIRI**

Oleh:

Selfi Ratna Puspitasari

NIM. 131111025

PROPOSAL INI TELAH DISETUJUI

TANGGAL, 30 Juni 2015

Oleh :

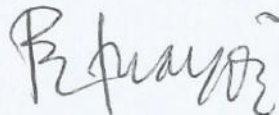
Pembimbing Ketua



Mira Triharini, S.Kp., M.Kep

NIP. 197904242006042002

Pembimbing II



Retnayu Pradanie, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK. 139080824

Mengetahui

a.n Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Mira Triharini, S.Kp., M.Kep

NIP. 197904242006042002

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI

SKRIPSI

**LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU POSTPARTUM DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KANDAT- KEDIRI**

Oleh:

Selfi Ratna Puspitasari
NIM. 131111025

Telah diuji
Pada tanggal, 06 Juli 2015

PANITIA PENGUJI

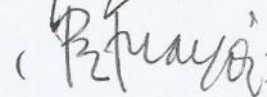
Ketua : Tiyas Kusumaningrum, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198307032014042001

Anggota : 1. Mira Triharini, S.Kp., M.Kep
NIP. 197904242006042002

2. Retnayu Pradanie, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 139080824

()


()

()

Mengetahui

Sebagai Dekan
Wakil Dekan I




Mira Triharini, S.Kp., M.Kep
NIP. 197904242006042002

MOTTO

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Q.S. Al- Insyirah: 5-6)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan limpahan karuniaNya, sehingga dapat terselesaikannya skripsi dengan judul “Latihan Relaksasi Otot Progresif dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kandat- Kediri”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Purwaningsih S.Kp.M.Kes selaku Dekan Fakultas keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Ners.
2. Mira Triharini, S.Kp.,M.Kep, selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga sekaligus pembimbing I yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan pengarahan dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Retnayu Pradanie, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan pengarahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Tiyas Kusumaningrum, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji yang telah memberikan masukan untuk perbaikan skripsi ini.
5. BAKESBANGPOL Propinsi Jawa Timur, BAKESBANGPOL Kabupaten Kediri, Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, dan Puskesmas induk

Kecamatan Kandat (Blabak) yang telah memberikan izin untuk dilakukannya penelitian dalam skripsi ini.

6. Bidan- bidan desa yang ada dalam wilayah kerja Puskesmas Kandat atas bantuannya dalam memberikan informasi dan membantu memperlancar jalannya penelitian dalam skripsi ini.
7. Seluruh ibu postpartum wilayah kerja Puskesmas Kandat yang menjadi responden dalam penelitian ini atas kesediaannya untuk membantu penelitian dalam skripsi ini.
8. Keluarga besar tercinta yang senantiasa memberikan semangat, nasihat, doa dan dorongan untuk saya agar segera terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman- teman kos MU312 yang selalu memberikan semangat untuk terselesaikannya skripsi ini
10. Teman- teman angkatan 2011. Terima kasih atas bantuan, semangat dan segala sesuatu yang sudah kalian berikan. Semoga kita bisa sukses bersama.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas budi baik semua pihak yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Surabaya, 09 Juli 2015

Penulis

Selfi Ratna Puspitasari