

**APLIKASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA  
MENOPAUSE**



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**

Disusun Oleh :

Rikha Saulina Nababan, S.Kep

2235004

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK MISI CHARITAS**

**PALEMBANG**

**2023**

**APLIKASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA  
MENOPAUSE**



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**

Diajukan kepada  
Universitas Katolik Misi Charitas  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program Profesi Ners

Disusun Oleh :

Rikha Saulina Nababan, S.Kep

2235004

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MISI CHARITAS  
PALEMBANG  
2023**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS**



**Tanda Persetujuan Ujian Karya Ilmiah Akhir Ners**

Nama : Rikha Saulina Nababan

NIM : 2235004

Judul : Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada  
Wanita Menopause

Menyetujui untuk diujikan pada Ujian KIAN jenjang Profesi Ners  
Palembang 26 Juni 2023

Pembimbing

**Ns. MK Fitriani Fruitasari, S.Kep., M.Kep**

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners

**Ns. Bangun Dwi Hardika, S.Kep., M.K.M**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS**



**Tanda Pengesahan Karya Ilmiah Akhir Ners**

Nama : Rikha Saulina Nababan  
NIM : 2235004  
Judul : Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause

Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji KIAN jenjang Profesi Ners  
Pelembang, 26 Juni 2023

TIM PENGUJI

TANDA TANGAN

Ketua Dewan Penguji : Ns. MK Fitriani Fruitasari, S.Kep., M.Kep

Anggota Penguji 1 : Ns. Srimiyati, S.Kep., M.Kep

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners

Ns. Bangun Dwi Hardika, S.Kep., M.K.M

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rikha Saulina Nababan, S.Kep  
NIM : 2235004  
Program Studi : Ilmu Keperawatan dan Ners  
Judul Skripsi : Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap  
Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Jika ternyata dikemudian hari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi mempertanggungjawabkan berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Katolik Musi Charitas Palembang.  
Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,



(Rikha Saulina Nababan, S.Kep)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Rikha Saulina Nababan, S.Kep  
NIM : 2235004  
Program Studi : Profesi Ners  
Judul Skripsi : Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap  
Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause

Menyatakan bahwa saya memberikan hak kepada Universitas Katolik Musi Charitas untuk mempublikasikan skripsi saya tanpa meminta izin dari saya selama nama saya tetap dicantumkan sebagai penulis.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juni 2023  
Pemberi Pernyataan



Rikha Saulina Nababan, S.Kep