

**ADAPTASI *YOGA EXERCISE THERAPY* DALAM  
MENGATASI GANGGUAN TIDUR LANSIA**



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**

Oleh :

Riski Eko Saputra

2235001

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

**ADAPTASI *YOGA EXERCISE THERAPY* DALAM  
MENGATASI GANGGUAN TIDUR LANSIA**



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Diajukan kepada  
Universitas Katolik Misi Charitas  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Dalam menyelesaikan program Profesi Ners

Disusun Oleh :

Riski Eko Saputra

2235001

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

**2023**

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



**Tanda Persetujuan Ujian Karya Ilmiah Ners**

Nama : Riski Eko Saputra  
ID : 2235001  
Judul : Adaptasi *Yoga Exercise Therapy* dalam Mengatasi Gangguan  
Tidur Lansia

Menyetujui untuk diujikan pada ujian KIAN jenjang Profesi Ners  
Palembang, 28 Juni 2023

Pembimbing Utama

Ns. Lilik Pranata S.Kep., M.Kes

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  
PALEMBANG**



**Tanda Pengesahan Karya Ilmiah Ners**

Nama : Riski Eko Saputra  
ID : 2235001  
Judul : *Adaptasi Yoga Exercise Therapy* dalam Mengatasi Gangguan  
Tidur Lansia

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji KIAN jenjang  
Profesi  
Palembang, 28 Juni 2023

TIM PENGUJI

TANDA TANGAN

Ketua Dewan Penguji : Ns. Lilik Pranata S.Kep.,M.Kes.,

Anggota Penguji 1 : Ns. Vausta Nurjanah, S.Kep., MAN

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners

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

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riski Eko Saputra  
NIM : 2235001  
Program Studi : Keperawatan dan Ners  
Judul : Adaptasi *Yoga Exercise Therapy* dalam Mengatasi Gangguan Tidur Lansia

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan karya Ilmiah Akhir Ners yang sudah saya buat ini merupakan karya sendiri dan besar keasliannya. Jika ternyata di kemudian hari penulisan karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan dari orang lain maka saya menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Katolik Musi Charitas Palembang.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis



Riski Eko Saputra

**PERNYATAAN  
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : RISKI EKO SAPUTRA

NIM : 2235001

Judul : Adaptasi Yoga Exercise Therapy dalam mengatasi  
Gangguan Tidur Lansia

Menyatakan bahwa saya memberikan hak kepada Universitas Katolik Musi Charitas untuk mempublikasikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) saya tanpa meminta ijin dari saya selama nama saya tetap tercantum sebagai penulis.

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

Palembang, 6 Juli 2023



Riski Eko Saputra