RELAKSASI AUTOGENIK SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

AS SHAFA NUR HASNA KUSUMA
202312003

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA
2026

RELAKSASI AUTOGENIK SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta

AS SHAFA NUR HASNA KUSUMA
202312003

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul :

RELAKSASI AUTOGENIK SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juli 2026

Yang menyatakan



(As Shafa Nur Hasna Kusuma)

NIM. 202312003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: As Shafa Nur Hasna Kusuma
NIM	: 202312003
Jenis Karya	: KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi)
Judul	: Relaksasi Autogenik Sebagai Upaya untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia Melalui Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 11 Juli 2026
Yang menyatakan



(As Shafa Nur Hasna Kusuma)
NIM. 202312003

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal/Laporan Tugas Akhir dengan judul :

RELAKSASI AUTOGENIK SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Proposal/Sidang KIE Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juli 2026

Pembimbing

(Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M.Kep)
NIDN. 0624087901

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Keperawatan

(Irma Mustikasari, S.Kep. Ns., M.Kep)
NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Proposal/Laporan Tugas Akhir dengan judul :

RELAKSASI AUTOGENIK SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proposal/Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2026

Mengesahkan, Penguji

1. Siti Fatmawati S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
   NIDN.0603018201
2. Hermawati S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
   NIDN.0603018201
3. Riyani Wulandari S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
   NIDN.0603018201

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Keperawatan

(Irma Mustikasari, S.Kep. Ns., M.Kep)
NIDN. 0625048703

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul "Relaksasi Autogenik Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia Melalui Media Video". Laporan KIE ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas darı bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbangan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Bdn., Sri Kustiyatı, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Irma Mustikasari, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing KIE yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan KIE.
5. Ibu Siti Fatmawati, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan KIE.
6. Ibu Hermawati, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku dosen penguji 3 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan KIE.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi DIII Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas Aisyiyah Surakarta.
8. Bapak Henry Antony dan Ibu Rae selaku kedua orang tua penulis yang telah memberikan dukungan baik material, spiritual dalam penyusunan skripsi ini.

9. Adik satu-satunya yang saya punyai bernama Raihan, yang selalu memberikan hiburan dan semangat serta dukungan emosional selama menyeleseikan tugas akhir ini.
10. Teman-teman mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan khususnya kelas A angkatan tahun 2023 yang sama-sama berjuang dalam menyeleseikan laporan tugas akhir ini.
11. Kepada seluruh pihak yang turut membantu, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyari bahwa laporan tugas akhir ini jauh dari kata sempurna, maka penulis mengharapakn kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Aamin.

Surakarta, 11 Juli 2026

Penulis