PENERAPAN *GUIDED IMAGERY* DENGAN KOMBINASI TERAPI MUROTAL TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

KARYA TULIS ILMIAH

AZZAHRA NUR HANIFAH

202312070

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

PENERAPAN *GUIDED IMAGERY* DENGAN KOMBINASI TERAPI MUROTAL TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

KARYA TULIS ILMIAH

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

AZZAHRA NUR HANIFAH

202312070

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

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis dengan judul:
PENERAPAN *GUIDED IMAGERY* DENGAN KOMBINASI TERAPI MUROTAL TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

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 Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2 Juli 2026



Azzahra Nur Hanifah
202312070

iii

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Azzahra Nur Hanifah
NIM	: 202312070
Jenis Karya	: Karya Tulis Ilmiah
Judul	: Penerapan *Guided Imagery* dengan Kombinas Terapi Murotal Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 2 Juli 2026



Azzahra Nur Hanifah
202312070

iv

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

PENERAPAN *GUIDED IMAGERY* DENGAN KOMBINASI TERAPI MUROTAL TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang hasil KTI Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2 Juli 2026

Pembimbing

(Didik Iman Margatot, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIDN. 0619049601

Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S. Kep., Ns., M.Kep.)
NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

PENERAPAN *GUIDED IMAGERY* DENGAN KOMBINASI TERAPI MUROTAL TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada Seminar hasil KTI pada tanggal 6 Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Juli 2026

Mengesahkan, Penguji

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
   NIDN. 0624087901
2. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep., Ns,.M.Kep. (.....)
   NIDN.0610088702
3. Didik Iman Margatot, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
   NIDN. 0619049601

Mengetahui,
Ketua Program Studi

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

vi

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan segala rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Penerapan *Guided Imagery* dengan Kombinasi Terapi Murotal Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia". Tugas akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, dorongan, serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Dr. Dyah Rahmawati RBU, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M. Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, dan selaku pemberi izin penelitian.
3. Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku penguji 1 yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Eska Dwi Prajayanti, S. Kep. Ns., M. Kep., selaku penguji 2 yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Didik Iman Margatot, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Dosen Pembimbing sekaligus penguji III yang telah bersedia meluangkan

waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah

7. Kepada Puskemas Tawangsari, sebagai lahan penelitian yang telah menyediakan tempat kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Terimakasih kepada Ny. M dan Ny. P yang telah bersedia meluangkan waktu dan menjadi subjek penelitian ini.
9. Terimakasih kepada cinta pertama saya Bapak Mahmudi dan Pintu surgaku Ibu Mursih, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, yang menjadi sumber kekuatan disetiap langkah penulis, yang selalu meyakinkan anak perempuannya agar bisa menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Terimakasih tak terhingga kepada bapak dan mamah yang telah memberikan kasih, sayang, nasehat dan terimakasih untuk setiap doa yang selalu menyertai penulis.
10. Kepada kakak dan adik penulis, Fakih Rifa'I dan Said Abdullah Taslim, terimakasih selalu menjadi tempat bercerita, dan berkeluh kesah, dan selalu menjadi penyemangat penulis untuk menyelesaikan tugas yang sedang dijalani, terimakasih sudah berjuang bersama menempuh pendidikan untuk memiliki gelar di kelurga kecil kita.
11. Kepada sahabat terbaik penulis sejak 2017 Kirani Sarah Purwanti dan Naila Nurina Maulida, terimakasih telah menjadi rumah kedua untuk penulis, terimakasih sudah menjadi tempat untuk penulis berkeluh kesah dan berbagi cerita.
12. Sahabat-sahabat saya Salma Deva, Isnawati Salwa, Whilda, Susi Puspitasari, Nabila Fitriani, Almira Noviarna, Dewi Triana, Feby Urlyta. Terima kasih telah menjadi teman baik bagi penulis, 3 tahun kebersamaan berbagi canda tawa, suka, duka dan berbagai hal sudah dilewati bersama penulis.
13. Yang terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, Azzahra Nur Hanifah terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih karena selalu tetap melangkah meski selalu ragu, lelah dan ingin menyerah. Karya

tulis ini mungkin tidak semprna, tetapi proses ini menjadi pengalaman yang penuh makna dan pembelajaran pribadi yang mendalam. Saya bangga pada diri saya sendiri, kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar, mari selalu berkembang menjadi pribadi yan lebih baik dari hari ke hari.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT., untuk itu penulis mohon kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan di masa yang akan datang.

Akhir kata semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 2 Juli 2026

Penulis

Azzahra Nur Hanifah