PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG KECANDUAN INTERNET

KARYA TULIS ILMIAH

Tasya Khasna As Syifa

202312061

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG KECANDUAN INTERNET

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tasya Khasna As Syifa
202312061

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul :

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG KECANDUAN INTERNET

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI 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 di kemudian hari penulisan KTI 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 Juni 2026

Yang menyatakan



Tasya Khasna As Syifa

NIM.202312061

iii

PERNYATAAN PERSETUJAN PUBLIKASI

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

Nama	: Tasya Khasna As Syifa
NIM	: 202312061
Jenis Karya	: Karya Tulis Ilmiah
Judul	: Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja yang Kecanduan Internet

Dengan ini menyatakan menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksekutif (Non *Exlucive Royalti-Fee Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya I;miah 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 hak cipta.
Demikian pernyataan saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 11 Juni 2026

Yang menyatakan



Tasya Khasna As Syifa

NIM.202312061

iv

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan Judul :

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG KECANDUAN INTERNET

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juni 2026

Pembimbing

Sitti Rahma Soleman, S.Kep,Ns.,M.Kep,Sp.Kep.J

NIDN.0902029301

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

Irma Mustikasari, S.Kep, Ns., M.Kep

NIDN.0625048703

V

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG KECANDUAN INTERNET

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya tulis ilmiah ini telah diujikan pada sidang KTI pada Juni 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada Program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Agustus 2026

Megesahkan,

Penguji I	1.Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns.,M.Kep NIDN.0620118704	( )
Penguji II	2. Dewi Kartika Sari S.Kep, Ns., M.Kep NIDN.0617068001	
Penguji III	3. Sitti Rahma Soleman, S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J NIDN. 0902029301	( )

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan

Irma Mustikasari S.Kep, Ns., M.Kep

NIDN. 0625048703

vi

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG KECANDUAN INTERNET"**

Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisahn karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada:

1. Dr.Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakutas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
3. Irma Mustikasari, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Ketua Progam Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Sitti Rahma Soleman, S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
5. Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Dewi Kartika Sari S.Kep, Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Bapak Fajar Akhmad dan Ibu Kusdiarini selaku orang tua saya. Terimakasih atas segala pengorbanan, perjuangan, kasih sayang dan senantiasa mendoakan demi kelancaran dalam menempuh Pendidikan dan dalam mengerjakan tugas akhir ini.
9. Responden yang telah membantu dalam penerapan terapi jalan kaki
10. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2023 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan. penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 11 Juni 2026

Yang menyatakan



Tasya Khasna As Syifa

NIM.202312061

viii