RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA PERAWAT MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET*

LAPORAN KIE

RAIHANUL AKMALIA

202523024

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS (PSKPPN)

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA PERAWAT MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET*

LAPORAN KIE

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

RAIHANUL AKMALIA
202523024

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS (PSKPPN)
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan KIE yang berjudul:

RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA PERAWAT MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET*

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau publikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta mapun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulis laporan KIE ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkannya sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Agustus 2026
Yang menyatakan



RAIHANUL AKMALIA
NIM. 202523024

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya akan bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raihanul Akmalia

NIM 202523024

Jenis Karya : KIE

Judul Skripsi : Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Perawat Menggunakan Media *Booklet*

Dengan ini menyetujui memberi Hak bebas royalti Nonekslusif (*Non Exclusive Royalti-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 menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya.

Surakarta, 20 Agustus 2026
Yang menyatakan



RAIHANUL AKMALIA
NIM. 202523024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan KIE dengan judul:

RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA PERAWAT MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET*

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Laporan KIE
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,
Augustu
s 2026 Pembimbing



Hermawati, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0623027702

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta



Sitti Rahma Soleman, S.Kep., Ns., M.Kep., SP.Kep.J.
NIDN. 0902029301

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan KIE dengan judul :

RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA PERAWAT MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET*

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Laporan KIE ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal 10 Agustus 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2026

Mengesahkan, Penguji :

1. Dewi Kartika Sari,S.Kep., Ns.,M.Kep. ( )
   NIDN.0617068001
2. Ika Silvitasari, S.Kep.,Ns., M.Kep. ( )
   NIDN.0602048604
3. Hermawati,S.Pd., S.Kep.,Ns., M.Kep. ( )
   NIDN.0623027702

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Sitti Rahma Soleman, S.Kep., Ns., M.Kep., SP.Kep.J.
NIDN. 0902029301

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan KIE yang berjudul *"Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Perawat Menggunakan Media Booklet"*

Laporan KIE ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Dalam penyusunan Laporan ini, penulis menyadari bahwa proses penyelesaian tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, doa, dan dukungan dari berbagai pihak yaitu:

1. Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis dalam menempuh pendidikan.
2. Sri Kustiyati, SST., Bdn., M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
3. Sitti Rahma Soleman, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Hermawati, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Penguji III yang telah memberikan waktu, bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan dalam penyusunan Laporan KIE ini.
5. Dewi Kartikasari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Penguji I dan Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Penguji II yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan Laporan KIE ini.
6. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta motivasi yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan KIE ini.

7. Seluruh dosen, tenaga kependidikan, serta rekan-rekan mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan Alih Jenjang Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu, dukungan, semangat, dan kebersamaan selama proses pendidikan.

Penulis menyadari bahwa Laporan ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Akhir kata, penulis berharap semoga Laporan KIE ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, institusi pendidikan, serta pihak-pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saudi Arabia, 20 Agustus 2026

