RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* PADA PERAWAT MELALUI MEDIA *BOOKLET*

LAPORAN KIE

Disusun Oleh:

Rizki Nur Rahmawati

202523036

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* PADA PERAWAT MELALUI MEDIA *BOOKLET*

LAPORAN KIE

Disusun Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Keperawatan

Pada Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Rizki Nur Rahmawati

202523036

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul:

RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* PADA PERAWAT MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana 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 ataupun instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KIE ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Juli 2026



Rizki Nur Rahmawati

NIM 20223036

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Rizki Nur Rahmawati

NIM : 20223036

JenisKarya : KIE

Judul : Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Untuk Menurunkan *Burnout* pada Perawat Melalui Media *Booklet*

Dengan ini menyetujui Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*Non-Exclusive Royalty-FreeRight*) 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.*B*

Surakarta ,31Juli 2026

Yang menyatakan,



Rizki Nur Rahmawati

NIM 20223036

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir KIE dengan judul:

RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* PADA PERAWAT MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar KIE Program Studi Alih Jenjang Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Juli 2026

Pembimbing,



(Sitti Rahma Soleman,S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.J)

NIDN. 0902029301

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



(Sitti Rahma Soleman,S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.J)

NIDN. 0902029301

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* PADA PERAWAT MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Alih Jenjang Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada tanggal 31 Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Alih Jenjang Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Juli 2026

Mengesahkan, Penguji:

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

2. Ika Silvitasari,S.Kep.,Ns.,M.Kep ( )
   NIDN:0602048604

3. Sitti Rahma Soleman, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.J ( )
   NIDN. 0902029301

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

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

NIDN. 0902029301

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya yang telah melindungi serta melindungiserta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir yang berjudul "Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Untuk Menurunkan *Burnout* pada Perawat Melalui Media *Booklet*" Laporan Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penulisan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari pertolongan Allah SWT serta dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa syukur penuli mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk proyek KIE ini dengan tepat waktu.
2. Dr. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Bdn., Sri Kustiyati, SST.,M.Keb selaku Dekan Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Sitti Rahma Soleman, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta serta Dosen Penguji 3 sekaligus Dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu, serta memberikan pengarahan pada tugas akhir ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Riyani Wulandari,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukkan

pada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

6. Ika Silvitasari,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Penguji 2 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukkan pada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Kepada kedua orang tua saya Bapak Sardi dan Ibu kartiyem yang selalu memberikan do'a, semangat, motivasi dan dukungan penuh selama menempuh pendidikan.
9. Kepada teman-teman kerja di RS yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, saya mengucapkanterima kasihatas segala doa, dukungan dan perhatian yang diberikan selama saya melanjutkan pendidikan dan menyelesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca.

Surakarta,31 Juli 2026



Rizki Nur Rahmawati

NIM 20223036