



**KECEMASAN DAN TEKNIK RELAKSASI PADA LANSIA**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ZIYA DATURRAHMAH**

**2010721079**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2021**



**KECEMASAN DAN TEKNIK RELAKSASI PADA LANSIA**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Profesi Ners**

**ZIYA DATURRAHMAH**

**2010721079**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Ziya Daturrahmah

NIM : 2010721079

Tanggal : 12 Juni 2021

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 12 Juni 2021

Yang Menyatakan,



Ziya Daturrahmah

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,  
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ziya Daturrahmah  
NIM : 2010721079  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : *Kecemasan dan Teknik Relaksasi pada Lansia*.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 12 Juni 2021

Yang menyatakan,



(Ziya Daturrahmah)

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh :

Nama : Ziya Daturrahmah  
NIM : 2010721079  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul KIAN : Kecemasan Dan Teknik Relaksasi Pada Lansia

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ns. Evin Novianti, M.Kcp., Sp.Kep.J

Ketua Penguji



Ns. Indah Permatasi, M.Kep

Penguji I



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta



Ns. Dora Samaria, M.Kep  
Ka. Progdil Profesi Ners Program Profesi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Juni 2021

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dan membuat produk booklet dengan judul “Kecemasan dan Teknik Relaksasi pada Lansia”

Penulis menyadari dalam proses pembuatan Karya Ilmiah Akhir Ners dan produk booklet ini banyak hambatan dan rintangan yang penulis hadapi, namun pada akhirnya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan berbagai dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. drg. Wahyudi Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, ibu Ns. Wiwin Winarti, S.Kep, M.Epid, MN selaku kepala jurusan Keperawatan, ibu Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Kepala Program Studi Profesi Ners, serta ibu Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep.,Sp.Kep.J dan ibu Ns. Evin Novianti, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing satu dan dua yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran, kritik serta bantuan yang sangat berarti bagi penulis serta berbagai pihak lainnya yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dan produk booklet ini.

Penulis berharap Karya Ilmiah Akhir Ners dan produk booklet ini dapat dapat bermanfaat bagi lansia yang mengalami kecemasan sehingga dapat mengatasinya dengan teknik relaksasi dan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk memperluas pengetahuan dan meningkatkan kepercayaan pada lansia. Penulis menyadari dalam pembuatan Karya Ilmiah Akhir Ners dan produk booklet ini masih terdapat kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat berarti bagi penulis dalam upaya menyempurnakan booklet ini.

Jakarta, 12 Juni 2021

Penulis

Ziya Daturrahmah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan .....	3
I.3 Target Luaran .....	3
BAB II ANALISA SWOT .....	4
II.1 Analisa Situasi.....	4
II.2 Analisa SWOT .....	5
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	8
III.1 Pelaksanaan Pembuatan Produk .....	8
III.2 Jadwal Kegiatan .....	10
III.3 Biaya.....	12
BAB IV HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN.....	13
IV.1 Gambaran Produk .....	13
IV.2 Legalitas Produk .....	13
IV.3 Keunggulan dan Keterbatasan Produk.....	14
IV.4 Potensi Keberlanjutan .....	15
BAB V PENUTUP .....	16
V.1 Kesimpulan .....	16
V.2 Saran.....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	18
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jadwal Kegiatan Dalam Penyusunan Laporan dan Pembuatan Produk ( <i>Booklet</i> ) .....	10
Tabel 2	Anggaran Pembuatan Produk ( <i>Booklet</i> ).....	12



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Hasil Produk Booklet
Lampiran 2	Sertifikat HKI
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Hasil Uji Plagiarisme Materi Booklet
Lampiran 5	Link Booklet
Lampiran 6	Bukti Sosialisasi Booklet Melalui Media Sosial
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Hasil Uji Plagiarisme