

**APLIKASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN PADA REMAJA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Ahli Madya  
Keperawatan Pada Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Magelang



Disusun Oleh:

Martina Nur Maisa

NPM: 19.0601.0035

PPROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG

2022

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN UNGGAH REPOSITORY  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Martina Nur Maisa  
NIM : 19.0601.0035  
Fakultas/ Jurusan : Fakultas Ilmu Kesehatan/ D3 Keperawatan  
E-mail address : mmaisya102@gmail.com

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UNIMMA, Hak Bebas *Royalty Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)* atas karya ilmiah TA/ SKRIPSI yang berjudul :

**APLIKASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA REMAJA**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas *Royalty Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)* ini Perpustakaan UNIMMA berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UNIMMA, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Dibuat di : Magelang  
Pada tanggal : 08 Agustus 2022

Penulis,

Martina Nur Maisa

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

Ns. Muhammad Khoirul Amin, M.Kep.,Sp.Kep.I