

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat dan rahmat-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (Skripsi) dengan judul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: *Systematic Literature Review*” dapat terselesaikan dengan baik.

Tugas akhir ini dibuat penulis sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan. Dalam penulisan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, oleh karenanya pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak H. Mulyana, S.H., M.Pd., M.H.Kes selaku Ketua Yayasan Adhi Guna Kencana.
2. Bapak DR. Entris Sutrisno, S.Farm., M.H.Kes., Apt selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana.
3. Ibu R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti kencana
4. Ibu Lia Nurlianawati, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
5. Ibu Raihany Sholihatul Mukaromah, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku pembimbing utama yang selalu meluangkan waktu, memberikan masukan dan arahan serta motivasi yang sangat berharga sehingga penulis semangat dalam mengerjakan tugas akhir ini.
6. Bapak Dedep Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktunya, memberikan masukan dan arahannya kepada penulis agar memahami arti dari belajar sesungguhnya.
7. Kedua orang tua saya Bapak Didi dan Ibu Aneng serta keluarga yang selalu mendo“akan juga memberikan dukungan dan

motivasi terus menerus sehingga penulis semangat dan tidak menyerah dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

8. Sahabat saya Agriana Ridha Nur Laili dan Nining Maeda yang selalu ada bagi penulis dan selalu memberikan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
9. Teman-teman kelas A dan juga angkatan 2017 yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih atas do'a dan dukungan juga kebersamaannya.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan tugas akhir ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Bandung, Juli 2021

Penulis