**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

**DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA**

**LANSIA DI PSTW BUDI LUHUR JAMBI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

****

**DISUSUN OLEH :   
NOVITA WALIANSARI  
2020.21.1595**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN   
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GARUDA PUTIH   
TAHUN 2022/2023**