

LAMPIRAN

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan senam hatha yoga Terhadap kualitas tidur pada lansia di RW 08 Kelurahan Bubulak kota Bogor

Peneliti : Saida Ramdayanti

NIM : P17320321072

Narahubung : 0896-0265-1650 (WhatsApp)

Saya mahasiswa politeknik Kesehatan kemenkes Bandung program studi keperawatan bogor,bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 1 dimulai 30 maret 2024 sampai 5 april 2024 dengan tujuan untuk mengetahui penerapan senam hatha yoga Terhadap kualitas tidur lansia di RW 08 Kelurahan Bubulak

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun.apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan ,maka responden berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam penelitian ini.peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperbolehkan ,baik proses pengumpulan,pengolahan ,maupun penyajian.peneliti juga akan menghargai keputusan responden apabila tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, penulis sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi .peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam penelitian ini

Bogor , 30 maret 2024

Saida Ramdayanti

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti penelitian ini untuk mengetahui penerapan senam hatha yoga Terhadap kualitas tidur pada lansia .saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hatha juga Terhadap kualitas tidur

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian penerapan senam hatha yoga Terhadap kualitas tidur pada lansia

Bogor, 1 April 2024

Peneliti

Responden

(Saida Ramdayanti)

(.....)

Lampiran 3

**LEMBAR OBSERVASI SENAM HATHA YOGA PADA LANSIA DIRW
08 KELURAHAN BUBULAK**

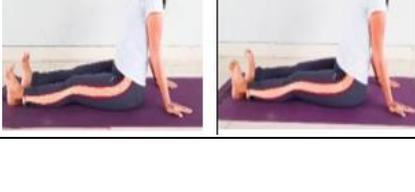
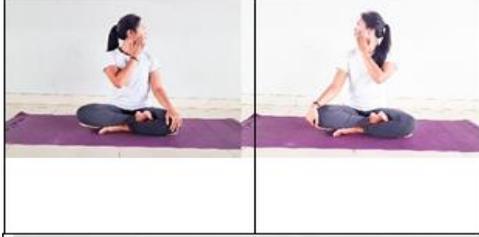
Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

No	Langkah-langkah	Benar (1)	Salah (0)
1			
2			

3



			
4			
5			

6				
7				
8				

Sumber :(Komang et al., 2023)

KUESIONER KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DIRW 08

KELURAHAN BUBULAK

PRE-TEST/ POST-TEST

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Untuk setiap pertanyaan ,mohon Beri TANDA CENTANG pada kolom yang sesuai dengan kondisi Bapak/ibu

Mohon nilai tingkat SEBERAPA SERING masalah tidur yang bapak/ibu alami SAAT INI (seperti : 2 TERAKHIR).

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Se (1)	2x Se (2)	$\geq 3x$ Se (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				

b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa				

	antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				

Lampiran 5

LEMBAR KATZ INDEX PADA LANSIA DIRW 08 KELURHAN

BUBULAK

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Untuk setiap pertanyaan ,mohon Beri TANDA CENTANG pada kolom yang sesuai dengan kondisi Bapak/ibu

N O	KEGIATAN	MANDIRI (1)	TERGANTUNG (0)
1	Mandi di kamar mandi		
2	Menyiapkan pakaian, membuka dan mengeringkan badan		
3	Makan makanan yang telah disiapkan		
4	Memelihara kebersihan diri untuk penampilan (menyisir, mencuci rambut, menggosok gigi, mencukur kumis).		
5	Buang air besar di WC (Membersihkan dan mengeringkan daerah kemaluan)		
6	Dapat mengontrol pembuangan feses		
7	Buang air kecil di Kamar mandi		

8	Dapat mengontrol pengeluaran air kemih		
9	Berjalan di lingkungan tempat tinggal atau keluar ruangan tanpa alat bantu seperti tongkat		
10	Menjalankan ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaannya.		
11	Melakukan pekerjaan rumah : merapikan tempat tidur, mencuci pakaian, memasak, dan membersihkan ruangan		
12	Berbelanja untuk kebutuhan sendiri/ klg		
13	Mengelola keuangan/ menyimpan dan menggunakan uang sendiri		
14.	Menggunakan sarana transportasi umum bila bepergian		
15	Menyiapkan obat dan minum obat sesuai aturan dan takaran, waktu.		
16	Merencanakan dan mengambil keputusan untuk keluarga, penggunaan uang, aktifitas sosial.		
17	Melakukan aktivitas di waktu luang(Kegiatan keagamaan, sosial, rekreasi, olahraga, dan menyalurkan hoby.		
	Jumlah Point Mandiri		

LEMBAR PENGKAJIAN ASPEK KOGNITIF PADA LANSIA DIRW 08
KELURAHAN BUBULAK

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

No.	Aspek kognitif	Nilai	Nilai Klien	Kriteria
1.	Orientasi	5		Menyebutkan dengan benar: <input type="checkbox"/> Tahun <input type="checkbox"/> Musim <input type="checkbox"/> Tanggal <input type="checkbox"/> Hari <input type="checkbox"/> Bulan
	Orientasi	5		Menyebutkan dengan benar: <input type="checkbox"/> Negara Indonesia <input type="checkbox"/> Provinsi.... <input type="checkbox"/> Kota..... <input type="checkbox"/> Panti.....
2	Registratsi	3		Pemeriksa mengatakan nama 3 objek selama 1 detik kemudian klien mengulang nama 3 objek tersebut. <input type="checkbox"/> Objek <input type="checkbox"/> Objek <input type="checkbox"/> Objek
3	Perhatian & Kalkulasi	5		Minta klien untuk memulai dari angka 100 kemudian dikurangi 7 sampai 5 tahap <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 93 <input type="checkbox"/> 86 <input type="checkbox"/> 79 <input type="checkbox"/> 72
4	Mengingat	3		Minta klien untuk menyebutkan atau mengulang ketiga objek pada no.2 (registratsi)

				<input type="checkbox"/> Objek <input type="checkbox"/> Objek <input type="checkbox"/> Objek
5	Bahasa	9		<p>Tunjukkan pada klien suatu benda (2 objek) tanyakan namanya?</p> <input type="checkbox"/> Objek <input type="checkbox"/> Objek <p>Minta klien untuk mengulang kata berikut;</p> <input type="checkbox"/> Tak ada jika <input type="checkbox"/> Dan Atau <input type="checkbox"/> Tetapi <p>Bila benar nilai 1 (satu)</p> <p>Minta klien untuk mengikuti perintah berikut: terdiri dari 3 langkah</p> <input type="checkbox"/> Ambil kertas di tangan <input type="checkbox"/> Lipat dua <input type="checkbox"/> Taruh dilantai <p>Perintahkan pada klien untuk hal berikut (bila aktivitas sesuai perintah nilai point 1)</p> <input type="checkbox"/> Tutup mata anda <p>Perintahkan pada klien menilai satu kalimat & menyalin gambar:</p> <input type="checkbox"/> Tulis satu kalimat <input type="checkbox"/> Menyalin gambar
	Total nilai			

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM HATHA YOGA

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
TERAPI HATHA YOGA	
Pengertian	Hatha yoga adalah jenis olahraga ringan yang sesuai untuk lansia karena membantu lansia agar merasa lebih rileks dan meningkatkan kualitas tidur.
Indikasi	Secara keseluruhan, Hatha yoga dapat diterapkan dalam berbagai kondisi kesehatan ,meningkatkan konsentrasi mental serta keseimbangan pikiran, tubuh, dan jiwa
Kontra indikasi	Senam hatha yoga termasuk terapi yang relatif aman tanpa efek samping yang berarti, namun tidak boleh dilakukan pada klien dengan Lansia yang mengalami cacat fisik, Lansia yang menderita asma, Lansia pasca stroke
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat tubuh lebih fleksibel 2. Melatih kekuatan otot 3. Memperbaiki postur tubuh 4. Menurunkan stress 5. Meningkatkan konsentrasi 6. Menjaga kesehatan jantung

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Menjaga kesejahteraan mental 8. Meningkatkan durasi dan kualitas tidur
Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan penjelasan kepada klien mengenai langkah-langkah yang akan diambil 2. Menggunakan pakaian yang nyaman dan longgar 3. Tidak mengenakan alas kaki 4. Melepaskan aksesoris seperti kaca mata 5. Mengosongkan kandung kemih sebelum sesi yoga 6. Diperbolehkan untuk minum air putih dan makan buah-buahan sebagai camilan 7. Menyesuaikan posisi klien sesuai kebutuhan
Persiapan alat	<p>Alas yoga atau karpet</p> <p>Musik bila diperlukan</p>
Persiapan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyediakan lingkungan yang sunyi, aman, dan nyaman 2. Mengatur pencahayaan ruangan dengan baik 3. Menjaga privasi klien selama sesi 4. Atur posisi klien
pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan hatha yoga dimulai dengan duduk tenang untuk mempersiapkan diri.



2. Teknik pernapasan Hatha Yoga yang digunakan adalah nadi sodhana pranayama

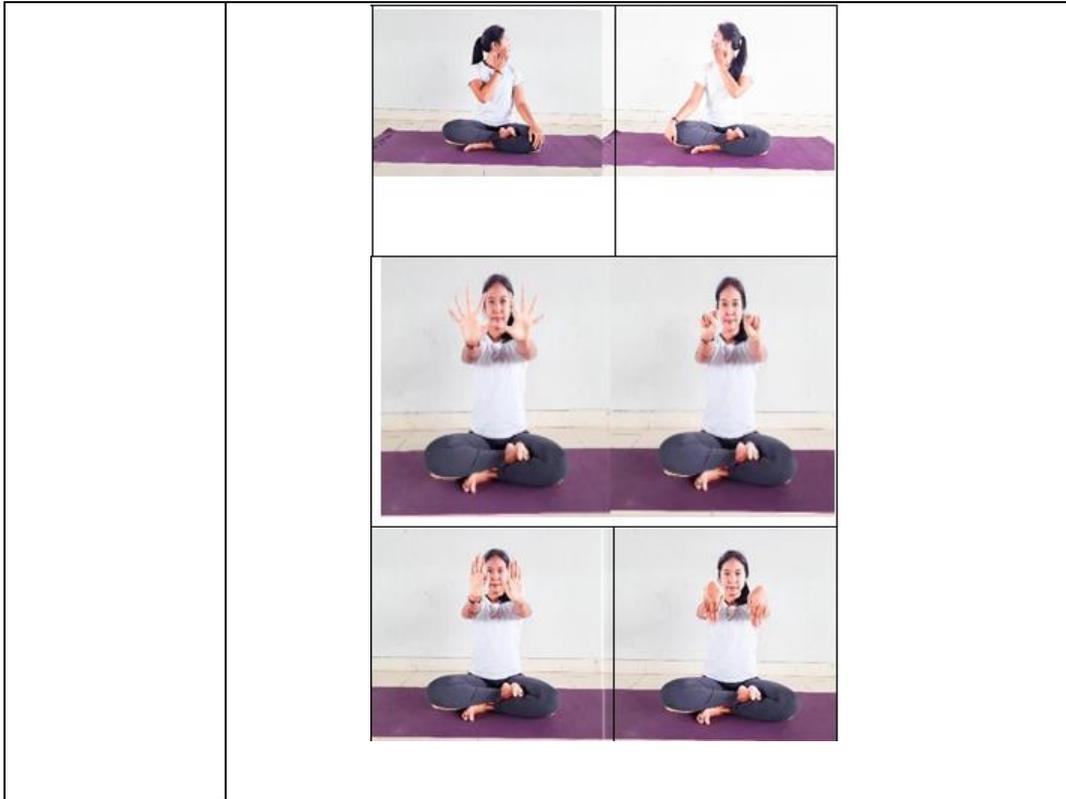


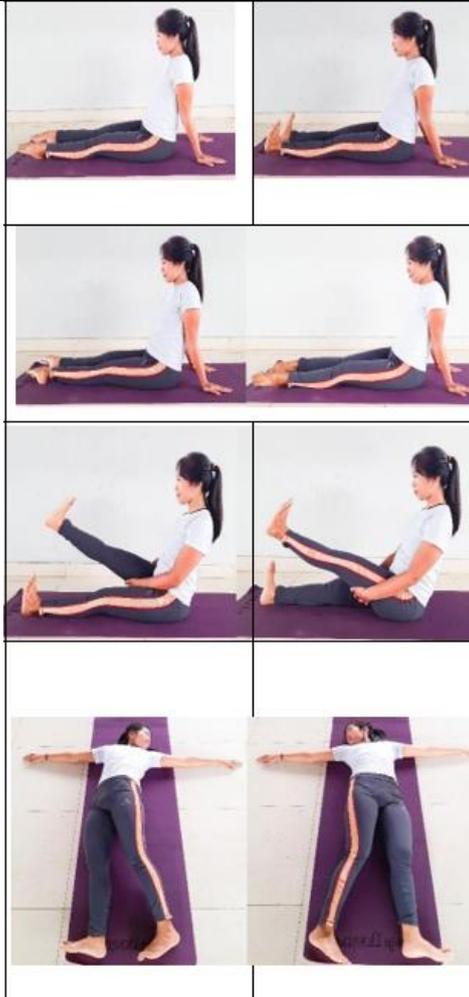
3. Pavanamuktasana adalah rangkaian gerakan yang sederhana namun memberikan manfaat yang besar. Disarankan untuk dilakukan sebelum memulai latihan asana karena membantu mengurangi gas dan kembung pada perut.

a) Duduklah dengan posisi yang nyaman, memastikan punggung tetap lurus. Hembuskan nafas ke arah kanan sambil menarik nafas. Tahan delapan kali nafas dan lakukan sebaliknya

	<ul style="list-style-type: none">b) Regangkan kedua tangan ke depan dan ulangi gerakan membuka dan menutup jari tangan Anda delapan kali.c) Lakukan gerakan menekuk pergelangan tangan Anda ke arah atas dan ke bawah sebanyak delapan kali.d) Putar pergelangan tangan Anda delapan kali ke kanan dan ke kiri secara bergantian.e) Lakukan gerakan putaran bahu ke depan dan ke belakang, masing-masing delapan kali.f) Lakukan gerakan peregangan pinggang dengan memutar tubuh ke kiri, memandang ke belakang, sambil tangan kanan memegang lutut kiri. Tahan selama delapan kali pernapasan, lalu ulangi gerakan dengan memutar tubuh ke arah yang berlawanan.g) Regangkan kaki Anda ke depan dan buka jari-jari kaki Anda dengan merenggangkannya. Ulangi gerakan ini delapan kali.h) Lakukan gerakan membungkukkan dan mengangkat pergelangan kaki ke depan dan ke belakang, ulangi langkah ini delapan kali.i) putar pergelangan kaki Anda delapan kali ke kanan dan ke kiri.j) Lakukan gerakan menekuk dan meluruskan lutut saat mengangkat kaki, ulangi gerakan ini delapan kali.
--	---

	<p>Lakukan hal yang sama dengan kaki yang lain.</p> <p>k) Berbaringlah dengan kedua tangan terentang dan telapak kaki menghadap ke atas. Tarik nafas dan hembuskan sambil merebahkan kaki kanan, mengarahkan pandangan ke kiri, dan mengangkat pinggul kiri setinggi mungkin. Tahan posisi ini selama delapan pernapasan, lalu lakukan gerakan yang sama dengan sisi yang berlawanan.</p> <p>l) Letakkan telunjuk dan ibu jari kanan di atas tumit kaki kiri. Merebahkan kaki ke arah kanan sambil memandang ke arah kiri, dan angkat pinggul kiri sesuai kemampuan sambil menarik napas. Tahan selama delapan kali napas, lalu ulangi gerakan dengan membalikkan posisi.</p>
--	---





4. Surya Namaskara merupakan latihan dinamis yang efektif yang melibatkan gerakan tubuh secara menyeluruh, merangsang seluruh persendian dan otot. Terdiri dari dua belas posisi tubuh.



5. Lakukan asanas secara perlahan-lahan dan tetap fokus pada setiap gerakan. Beberapa asanas yang direkomendasikan ,meningkatkan keseimbangan tubuh pada orang tua antara lain Vrksasana (Pose Pohon), Sukhasana (Pose Mudah), Bidalāsana (Pose Kucing), dan Adho Mukha Svanasana (Pose Anjing Menghadap ke Bawah). Setelah latihan yoga, dilakukan gerakan relaksasi yang disebut Savasana.



6. Savasana adalah gerakan relaksasi yang dilakukan setelah latihan yoga. Savasana dilakukan untuk memulihkan prana (energi) yang telah digunakan selama latihan sebelumnya. Ini menciptakan kondisi keseimbangan yang

dalam, memberikan ketenangan pada tubuh dan pikiran.



7. Meditasi menenangkan pikiran dan tubuh. Pada penelitian ini, memiliki meditasi memaafkan, juga dikenal sebagai mediasi memaafkan, yang merupakan proses menerima diri sendiri.



8. Untuk menyelesaikan rangkaian latihan Hatha yoga, kembali ke posisi duduk yang tenang dan bersiaplah untuk mengakhiri sesi.

	
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none">1. Evaluasi respon klien2. Mengecek kembali tekanan darah klien3. Berikan reinforcement positif4. Jadwalkan pertemuan selanjutnya5. Salam penutup

Sumber :(Komang et al., 2023)

DOKUMENTASI





LEMBAR LEAFLET SENAM HATHA YOGA

Manfaat Hatha Yoga

Manfaat Hatha Yoga antara lain:

1. Kesehatan Fisik
2. Manajemen Stress
3. Relaksasi dan Keseimbangan Emosional
4. Peningkatan Konsentrasi
5. Meningkatkan Kualitas Tidur .
6. Detoksifikasi Tubuh
7. Peningkatan Kualitas Hidup



Apa itu hatha yoga?

Hatha Yoga adalah salah satu cabang yoga yang populer di Barat dan berasal dari tradisi yoga kuno di India. "Hatha" sendiri berasal dari bahasa Sanskerta, yang terdiri dari dua kata: "ha," yang berarti "matahari," dan "tha," yang berarti "bulan."

Dalam praktiknya, Hatha Yoga menekankan pada postur tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi. Tujuannya adalah untuk mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran melalui latihan fisik, pernapasan, dan konsentrasi mental



SENAM HATHA YOGA



LANGKAH-LANGKAH SENAM HATHA YOGA

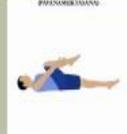
Latihan hatha yoga dimulai dengan duduk tenang untuk mempersiapkan diri.



Teknik pernapasan Hatha Yoga yang digunakan adalah nadi sodhana pranayama dan ujjayi pranayama.



Pawanmuktasana adalah rangkaian gerakan yang sederhana namun memberikan manfaat yang besar.



Surya Namaskara merupakan latihan dinamis yang efektif yang melibatkan gerakan tubuh secara menyeluruh, merangsang seluruh persendian dan otot. Terdiri dari dua belas posisi tubuh.



Lakukan asanas secara perlahan-lahan dan tetap fokus pada setiap gerakan.



Savasana adalah gerakan relaksasi yang dilakukan setelah latihan yoga



Meditasi menenangkan pikiran dan tubuh. Pada penelitian ini, memiliki meditasi memaafkan, juga dikenal sebagai mediasi memaafkan, yang merupakan proses menerima diri sendiri.



Untuk menyelesaikan rangkaian latihan Hatha yoga, kembali ke posisi duduk yang tenang dan bersiaplah untuk mengakhiri sesi.



PANDUAN SENAM HATHA YOGA



FORMULIR BIMBINGAN KTI

FM-1-7.5 1-132-02-20-1-49-V1



Kementerian Kesehatan
 Fasilitas Kesehatan
 Jalan Pangeran No. 56, Pasar Kaki, Cibeureum
 Bandung, Jawa Barat 40131
 0271 4211627
<http://pddk.kemkes.go.id>

BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA. 2023/2024

NAMA MAHASISWA : Saida Ramdayanti
 NIM : 17220321072
 NAMA PEMBIMBING : Barak Riyanto
 JUDUL KTI : Penemuan Senam Health Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia
 TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	<u>Senin</u> <u>29 Januari</u> <u>2024</u>	<u>Konsep judul</u> <u>• penerapan edukasi gizi</u> <u>• cambang terhadap ibu</u> <u>dan peningkatan nafsu</u> <u> makan pada anak SD</u> <u>• penerapan senam health</u> <u>yoga untuk meningkatkan</u> <u>kualitas tidur</u>	<u>• judul pertama umur bnp</u> <u>bisa 19 akan dikaji jika</u> <u>apa sudah dikaji apakah</u> <u>sewiring karena kesehatan</u> <u>halus maka mungkin per</u> <u>ex lama</u> <u>• cambang ore lectif poteci</u> <u>nya jika ingin mengambil</u> <u>judul indikasi kuesio</u> <u>ner wali ras tidur</u>	<u>RL</u>
2	<u>Kamis</u> <u>1 Februari</u> <u>2024</u>	<u>konsep bab 1</u> <u>• sistematika bab 1</u>	<u>sistematika bab 1</u> <u>• uraian dari dunia,</u> <u>kepromosi; keclatan</u> <u>• konsumsi menurut</u> <u>uup tentang kegiatan</u> <u>terapan lansia</u> <u>• tidak akan ada ppg</u> <u>• akan tidur / lansia</u> <u>• akan itu akan tumen</u> <u>bab teori</u>	<u>RL</u>
3	<u>Kamis</u> <u>10 Februari</u> <u>2024</u>	<u>konsep bab 1 & 2</u>	<u>• lanjutkan menyusun</u> <u>bab selanjutnya</u> <u>• konsepsi judul apakah</u> <u>diambil akan banyak</u> <u>penyakit resiko seperti</u> <u>incomen atau chn</u>	<u>RL</u>

Bogor, 25 Maret 2024
 Pembimbing,

RL
 NIP. 196.1032.2013.031001



Kementerian Kesehatan
Pusat Kesehatan Masyarakat

Jalan Pajajaran No. 56, Pasteur Kahki, Cikembar,
Bandung, Jawa Barat 40131
Telp. (027) 4231827
http://pufit.kemkes.go.id

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA. 2023, 2024**

NAMA MAHASISWA : Saida Ramdayanti
 NIM : 217320321072
 NAMA PEMBIMBING : Dr. Pak Riyanto
 JUDUL KTI : penyeganan demam hanna yosa terhadap kualitatif
keur. pada lansia
 TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
4	<u>sabtu</u> <u>2 maret</u> <u>2024</u>	<u>Konsul bab 1 & 2</u> <u>1 3</u>	<u>lebih perbaiki dan segi</u> <u>kefektif bahasa</u>	<u>PK</u>
5	<u>Senin</u> <u>15 maret</u> <u>2024</u>	<u>Konsul bab 3</u>	<u>- Instruktur apa saja yg</u> <u>sudah disiapkkan</u> <u>- perbaiki kn tera pnting</u> <u>diinstruksi</u> <u>- alat ukur apa yg di</u> <u>gunakan, bisa dikam</u> <u>boankan lembar obser</u> <u>vasi</u> <u>- analisa data bagaimana</u> <u>na akan mengelola data</u> <u>dlm skala Pci</u>	<u>PK</u>
6	<u>Senin</u> <u>22 maret</u> <u>2024</u>	<u>Konsul bab 3</u>	<u>- sebelum melaksanakan</u> <u>senam dilihat segi</u> <u>waktu apakah efektif</u> <u>dipakai, siang atau</u> <u>malam karena</u> <u>faktor lansia punya</u> <u>aktivitas lainnya</u> <u>seperti berkebun,</u> <u>masak dll</u>	<u>PK</u>

Bogor, 15 maret 2024
Pembimbing,

PK
NIP. 196205031986031005





Kementerian Kesehatan
 Pendidikan dan Pelatihan
 Jalan Pajadaran No. 14, Pasar Kuning, Cikembar,
 Bandung, Jawa Barat 40131
 Telp: 022 2531947
 Email: p2p@kemkes.go.id

BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA 2023/2024

NAMA MAHASISWA : Caida Ramdayanti
 NIM : 01220321072
 NAMA PEMBIMBING : Dr. Rizki
 JUDUL KTI : Keperawatan senior Hatha yoga terhadap kualitas tidur pada lansia
 TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
7.	Senin 1 April 2024	Persiapan pelaksanaan penelitian	Memotong gerakan senam yang sulit dilakukan responden & lihat efek samping dari penerapan	<u>RL</u>
8.	Selasa 14 Mei 2024	bab 10 & 11	Gambaran umum lokasi penelitian rumah Jelas → diperjelas apa hubungan fasyans dg kualitas tidur	<u>RL</u>
9.	Rabu 15 Mei 2024	bab 10 & 11	Karakteristik diper singkat, keadaan umum dipersingkat	<u>RL</u>

Bogor, 22 Mei 2024

Pembimbing,

RL

NIP. 1962030319916031005





Kementerian Kesehatan
 Republik Indonesia
 Jalan Pahlawan No. 44, Pasar Kuning, Kecamatan
 Kuning, Kota Bogor 16117
 0251-8270007
 https://p.kemkes.go.id

BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA. 2023/2024

NAMA MAHASISWA : Saida Ramdanyanti
 NIM : 11220321072
 NAMA PEMBIMBING : Rafi Riyanti
 JUDUL KTI : Penerapan Konsep Health Yoga terhadap Kualitas
 Hidup Pada Lansia
 TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
10.	Jum'at 17 Mei 2024	revisi bab 10-11	Perencanaan diuraikan pada hari 1-6 gambar Perkembangan responden	
11.	Senin 20 Mei 2024	revisi bab 10-11	diuraikan pada per- masalahan tentang res- ponden 3 tingkat kea- ngatan dan 4 tingkat ketidapan responden 4 skor keel	
12.	Selasa 24 Mei 2024	Finalisasi & Penyusunan PPT	di revisi kembali tentang an & persiapan bahan PPT yang singkat & jelas	

Bogor, 22 Mei 2024
 Pembimbing,

NIP.1972000219806031005

