

# **LAMPIRAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)  
PROGRAM DIPLOMA TIGA**

---

---

**PENJELASAN PENELITIAN**

Judul Penelitian : Penerapan Psikoedukasi Terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 8 Kota Bogor

Peneliti : DANAM NANGGALA ARIFIN

NIM : P17320321011

Contact Person : 082211272290

Saya mahasiswa Politeknik kesehatan kementerian kesehatan Bandung Program studi keperawatan (Kampus Bogor), bermaksud mengadakan penelitian mulai tanggal 1-26 April 2024, yang bertujuan untuk mengetahui Penerapan Psikoedukasi Terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 8 Kota Bogor.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapapun, justru dengan adanya penelitian ini akan memberikan manfaat Penerapan Psikoedukasi Terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 8 Kota Bogor Tahun . Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman, maka responden berhak untuk berhenti dari penelitian. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, dan penyajian data. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden, saya mengucapkan terima kasih atas kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)  
PROGRAM DIPLOMA TIGA**

---

---

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan Psikoedukasi Terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 8 Kota Bogor.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Kelas :

No WA :

Menyatakan bersedia untuk mengikuti penelitian dan menjadi responden dalam penelitian Penerapan Psikoedukasi Terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 8 Kota Bogor Tahun. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Bogor, April 2024

Responden

Peneliti

(.....)

( Danam Nanggala )

**KUISIONER A**

**DATA DIRI RESPONDEN**

---

---

Diharapkan responden mengisi kuisisioner ini dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang anda berikan dapat diterima dan tidak ada respon yang benar atau salah. Keseriusan anda dalam mengisi kuisisioner sangat membantu dalam keberhasilan penelitian. Kerahasiaan jawaban yang anda berikan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab peneliti. Adapun cara untuk mengisi kuisisioner ini yaitu :

1. Didalam kuisisioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar, tanpa paksaan dan sesuai perasaan yang anda rasakan.
2. Bacalah pertanyaan dengan teliti
3. Dalam kuisisioner ini anda perlu mengisi jawaban yang telah disediakan
4. Berilah tanda ceklis (√) sesuai dengan jawaban pada kolom yang tersedia

---

---

**DATA DIRI RESPONDEN**

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis kelamin :  Laki-laki  
 Perempuan
4. Kelas :
5. Nomor Telepon :
6. Alamat :

**KUISIONER B****Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)**

Diharapkan responden mengisi kuisisioner ini dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang anda berikan dapat diterima dan tidak ada respon yang benar atau salah. Keseriusan anda dalam mengisi kuisisioner sangat membantu dalam keberhasilan penelitian. Kerahasiaan jawaban yang anda berikan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab peneliti. Adapun cara untuk mengisi kuisisioner ini yaitu :

5. Didalam kuisisioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar, tanpa paksaan dan sesuai perasaan yang anda rasakan.
6. Bacalah pertanyaan dengan teliti
7. Dalam kuisisioner ini anda perlu mengisi jawaban yang telah disediakan
8. Berilah tanda ceklis (√) sesuai dengan jawaban pada kolom yang tersedia

	<b>Kode*</b>	<b>Tidak pernah</b>	<b>Kadang-kadang</b>	<b>Sering</b>
1. Saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lain	<b>E 1</b>			
2. Saya banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapun	<b>E 2</b>			
3. Saya sering merasa tidak bahagia, sedih atau menangis	<b>E 3</b>			
4. Saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya diri	<b>E 4</b>			
5. Banyak yang Saya takuti, saya mudah menjadi takut	<b>E 5</b>			
6. Saya menjadi sangat marah dan sering tidak dapat mengendalikan kemarahan Saya	<b>C 1</b>			

7. Saya biasanya melakukan apa yang diperintahkan oleh orang lain	<b>C 2*</b>			
8. Saya sering bertengkar dengan orang lain. Saya dapat memaksa orang lain melakukannya apa yang saya inginkan	<b>C 3</b>			
9. Saya sering dituduh berbohong atau berbuat curang	<b>C 4</b>			
10. Saya mengambil barang yang bukan milik saya dari rumah, sekolah, atau dari mana saja	<b>C 5</b>			
11. Saya gelisah, Saya tidak dapat diam untuk waktu lama	<b>H 1</b>			
12. Bila sedang gelisah atau cemas badan saya sering bergerak-gerak tanpa saya sadari	<b>H 2</b>			
13. Perhatian saya mudah teralihkan, saya sulit memusatkan perhatian pada apapun	<b>H 3</b>			
14. Sebelum melakukan sesuatu saya berpikir dahulu tentang akibatnya	<b>H 4*</b>			
15. Saya menyelesaikan pekerjaan yang sedang saya lakukan. Saya mempunyai perhatian yang baik terhadap apapun	<b>H 5*</b>			
16. Saya lebih suka sendirian daripada bersama dengan orang-orang yang seumur saya	<b>P 1</b>			
17. Saya mempunyai satu teman baik atau lebih	<b>P 2*</b>			
18. Orang lain seumur Saya pada umumnya menyukai saya	<b>P 3*</b>			
19. Saya sering diganggu atau dipermainkan oleh anak-anak atau remaja lainnya	<b>P 4</b>			
20. Saya lebih mudah berteman dengan orang dewasa daripada dengan orang-orang seumur saya	<b>P 5</b>			

21. Saya berusaha bersikap baik kepada orang lain. Saya peduli dengan perasaan mereka	<b>Pr 1</b>			
22. Kalau Saya memiliki mainan, CD atau makanan Saya biasanya berbagi dengan orang lain	<b>Pr 2</b>			
23. Saya selalu siap menolong jika ada orang terluka, kecewa atau merasa sakit	<b>Pr 3</b>			
24. Saya bersikap baik pada anak-anak yang lebih muda dari saya	<b>Pr 4</b>			
25. Saya sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (orangtua, guru, anak-anak lain)	<b>Pr 5</b>			

Keterangan :

Kategori score SDQ untuk usia 4 tahun – 17 tahun

Self-completed SDQ

	<b>Kategori</b>		
	<b>Normal</b>	<b>Borderline</b>	<b>Abnormal</b>
Skore masalah emosional (E 1- E 5)	0-5	6	7-10
Conduct pr (C 1 - C 5)	0-3	4	5-10
Skor hiperaktif (H1-H5)	0-5	6	7-10
Skor masalah dengan teman sebaya (P1-P5)	0-3	4-5	6-10
Skor prososial (Pr 1-Pr 5)	6-10	5	0-4
Total skor kesulitan	0-15	16-19	20-40

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)**  
**PROGRAM DIPLOMA TIGA**

---

---

**SOAL PRE TEST**

**NAMA:** \_\_\_\_\_

**KELAS:** \_\_\_\_\_

**1. Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental**

- A. Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.
- B. Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu mampu melakukan aktivitas sehari hari dengan tenang
- C. Kesehatan mental adalah kondisi dimana tubuh seseorang tidak merasakan gejala gejala tertentu dan bisa melakukan aktivitas sehari hari tanpa ada hambatan yang berarti
- D. Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang memiliki kebahagiaan, mempunyai tujuan hidup, mampu mengatasi masalah yang ada dan hidup secara mandiri tanpa perlu bantuan orang lain
- E. Merupakan kondisi jiwa yang baik dan sehat

**2. Ciri ciri Mental yang sehat antara lain**

- A. Sedih, tidak punya semangat menjalani hidup, mudah marah dan sering menyendiri
- B. Bahagia, terkadang mudah marah, memiliki tujuan hidup
- C. Merasa nyaman pada lingkungannya, bahagia dan berpikiran positif tentang diri sendiri, mudah bangkit dari suatu masalah
- D. Santai, acuh tak acuh dalam kegiatan sekitar lingkungannya, kurang bisa bersosialisasi
- E. Murung terkadang tidak mau melakukan kegiatan



- 3. Salah satu jenis gangguan kesehatan mental pada remaja**
  - A. Perilaku Apatis
  - B. Gangguan Kecemasan
  - C. Hepatitis B
  - D. TBC
  - E. Perilaku Kekerasan pada teman sebaya
  
- 4. Gangguan kesehatan mental yang penderitanya mengalami gangguan makan pola makan yang tidak normal /keasyikan dengan makanan serta masalah berat badan dan bentuk tubuh yang menonjol**
  - A. Anoreksia Nervosa ,Bulimia Nervosa
  - B. Bipolar
  - C. skizofrenia
  - D. Fobia
  - E. OCD
  
- 5. Yang dimaksud dengan kecemasan**
  - A. Merupakan keadaan dimana seseorang tidak gugup,panik, dan bingung
  - B. Merupakan keadaan dimana seseorang mengalami perasaan was was khawatir seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman
  - C. Keadaan dimana Seseorang bertindak tanpa dipikirkan terlebih dahulu
  - D. Merupakan keadaan seseorang yang bingung dan tidak tahu tujuan
  - E. Keadaan ancaman yang jelas dan ada sebabnya
  
- 6. Gejala gangguan kecemasan**
  - A. Tegang,Khawatir,perhatian kurang, Fokus, Mampu beradaptasi dengan lingkungan, Tekanan darah normal.
  - B. Gelisah,Khawatir,Tegang,Frustasi,Mudah tersinggung,Perhatian kurang,Gugup
  - C. Hipertensi,menggigil,berkeringat, mudah tersenyum, Rilex
  - D. Gelisah Tegang,Banyak makan, banyak Tidur, Tidak Mau bersosialisasi
  - E. Anemia,lemah,letih,lesu
  
- 7. Salah satu cara mengatasi kecemasan**
  - A. Berdiam diri
  - B. Melakukan Teknik Distraksi
  - C. Melakukan relaksaasi napas dalam
  - D. B dan C benar
  - E. Melakukan sosialisasi

**8. Pengertian dari Self harm/ Self injury**

- A. Perilaku mengubah diri sendiri
- B. Perilaku menyakiti diri sendiri
- C. Perilaku memarahi diri sendiri
- D. Perilaku Memusuhi diri sendiri
- E. Perilaku melindungi diri sendiri

**9. Ciri ciri remaja dengan gangguan self harm**

- A. Sering merawat dirinya dengan baik
- B. Menyakiti diri sendiri seperti memukul, menjambak rambut, mengirirs atau overdosis
- C. Menyukai dirinya sendiri
- D. Memusuhi diri sendiri
- E. Melakukan tindakan terpuji pada orang lain

**10. Tindakan yang dapat dilakukan untuk menghindari perilaku Self Harm**

- A. Kenali kondisi yang dialami diri sendiri
- B. Lakukan aktivitas yang menenangkan, berbagi ceerita dengan orang terdekat
- C. Jauhkan diri dari benda tajam
- D. Semua Benar
- E. Melakukan pendekatan diri kepada hal hal sesuai keinginan diri

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)  
PROGRAM DIPLOMA TIGA**

---

---

**SOAL POST TEST**

**NAMA:** \_\_\_\_\_

**KELAS:** \_\_\_\_\_

**1. Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental**

- A. Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.
- B. Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu mampu melakukan aktivitas sehari hari dengan tenang
- C. Kesehatan mental adalah kondisi dimana tubuh seseorang tidak merasakan gejala gejala tertentu dan bisa melakukan aktivitas sehari hari tanpa ada hambatan yang berarti
- D. Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang memiliki kebahagiaan, mempunyai tujuan hidup, mampu mengatasi masalah yang ada dan hidup secara mandiri tanpa perlu bantuan orang lain
- E. Merupakan kondisi jiwa yang baik dan sehat

**2. Ciri ciri Mental yang sehat antara lain**

- A. Sedih, tidak punya semangat menjalani hidup, mudah marah dan sering menyendiri
- B. Bahagia, terkadang mudah marah, memiliki tujuan hidup
- C. Merasa nyaman pada lingkungannya, bahagia dan berpikiran positif tentang diri sendiri, mudah bangkit dari suatu masalah
- D. Santai, acuh tak acuh dalam kegiatan sekitar lingkungannya, kurang bisa bersosialisasi
- E. Murung terkadang tidak mau melakukan kegiatan

- 3. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah**
- A. Faktor ketidaksetaraan sosial dan ekonomi
  - B. Faktor genetik
  - C. Faktor kebahagiaan
  - D. A dan B Benar
  - E. Faktor pertemanan
- 4. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental yaitu**
- A. Mengurangi stress,Memperkuat dukungan sosial,Tidur yang cukup
  - B. Meditasi, Jalan jalan, Mengurung diri
  - C. Melakukan Hobi,Banyak makan,Banyak tidur
  - D. Makan makanan yang cukup,Manajemen stres,isolasi sosial
  - E. Bermain Game dan melakukan sesuatu sesuai keinginan hati
- 5. Yang dimaksud dengan kecemasan**
- A. Merupakan keadaan dimana seseorang tidak gugup,panik, dan bingung
  - B. Merupakan keadaan dimana seseorang mengalami perasaan was was khawatir seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman
  - C. Keadaan dimana Seseorang bertindak tanpa dipikirkan terlebih dahulu
  - D. Merupakan keadaan seseorang yang bingung dan tidak tahu tujuan
  - E. Keadaan ancaman yang jelas dan ada sebabnya
- 6. Gejala gangguan kecemasan**
- A. Tegang,Khawatir,perhatian kurang, Fokus, Mampu beradaptasi dengan lingkungan, Tekanan darah normal.
  - B. Gelisah,Khawatir,Tegang,Frustrasi,Mudah tersinggung,Perhatian kurang,Gugup
  - C. Hipertensi,menggigil,berkeringat, mudah tersenyum, Rilex
  - D. Gelisah Tegang,Banyak makan, banyak Tidur, Tidak Mau bersosialisasi
  - E. Anemia,lemah,letih,lesu
- 7. Salah satu cara mengatasi kecemasan**
- A. Berdiam diri
  - B. Melakukan Teknik Distraksi
  - C. Melakukan relaksaasi napas dalam
  - D. B dan C benar
  - E. Melakukan sosialisasi

**8. Pengertian dari Self harm/ Self injury**

- A. Perilaku mengubah diri sendiri
- B. Perilaku menyakiti diri sendiri
- C. Perilaku memarahi diri sendiri
- D. Perilaku Memusuhi diri sendiri
- E. Perilaku Menyadari diri sendiri

**9. Ciri ciri remaja dengan gangguan self harm**

- A. Sering merawat dirinya dengan baik
- B. Menyakiti diri sendiri seperti memukul, menjambak rambut, mengirirs atau overdosis
- C. Menyukai dirinya sendiri
- D. Memusuhi diri sendiri
- E. Perilaku melindungi diri sendiri

**10. Tindakan yang dapat dilakukan untuk menghindari perilaku Self Harm**

- A. Kenali kondisi yang dialami diri sendiri
- B. Lakukan aktivitas yang menenangkan, berbagi ceerita dengan orang terdekat
- C. Jauhkan diri dari benda tajam
- D. Semua Benar
- E. Melakukan pendekatan diri kepada hal hal sesuai keinginan diri

Materi Psikoedukasi



# GANGGUAN KECEMASAN

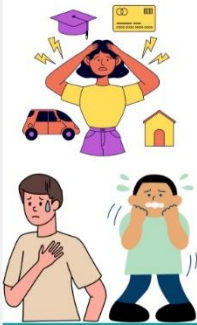
MARI KITA KETAHUI KECEMASAN /ANSIETAS



## APA ITU ANSIETAS

AnSietas merupakan ketidakberdayaan neurotik yang menyebabkan ketidaknyamanan serta was-was akibat tuntutan lingkungan sehingga terjadi perubahan sistem jaringan tubuh (Gumantan, Mahfud and Yulindra, 2020).

AnSietas juga merupakan suatu keadaan kekhawatiran yang berlebihan dan dapat mempengaruhi emosi menjadi tidak stabil (Oktamarina et al, 2022).



keperawatan Poltekkes kemenkes bandung

@Nanggala013

## TANDA & GEJALA

Tanda gejala Anxietas terdiri dari beberapa macam seperti gejala Kognitif,Emosi,Fisik,Perilaku, dan sosial antara lain:

- Khawatir
- Tegang
- Takut akan terjadi sesuatu
- Perhatian kurang
- Blocking
- Banyak bertanya
- frustasi
- Mudah tersinggung
- Gelisah
- Tekanan darah meningkat
- Berkeringat dingin
- Sakit kepala
- Pernafasan dan nadi meningkat
- Tremor
- Ketegangan fisik
- Gugup
- Daya ingat terganggu



keperawatan Poltekkes kemenkes bandung

@Nanggala013

## JENIS JENIS GANGGUAN KECEMASAN

- Generalized anxiety Disorder (GAD)
- Gangguan Panik
- Gangguan Fobia
- Gangguan Obsesif Kompulsif
- Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)



keperawatan Poltekkes kemenkes bandung

@Nanggala013

## LANJUTAN

Kecemasan atau ansietas Adalah perasaan was-was, kuatir atau tidak nyaman yang tidak jelas seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman

**bisa kita katakan  
Anxietas merupakan  
ketakutan yang tidak  
jelas**



keperawatan Poltekkes kemenkes bandung

@Nanggala013

## APA YANG BISA DILAKUKAN DALAM MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN

TEKNIK DISTRAKSI



HIPNOSIS 5 JARI

MELAKUKAN  
DALAM



RELAKSASI



NAPAS



DENGAN CARA SPIRITUAL



keperawatan Poltekkes kemenkes bandung

@Nanggala013

## LANJUTAN

Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan alternatif yang dapat mengurangi tingkat stress dan kecemasan. Minyak esensial merupakan salah satu minyak yang berasal dari lavender, buah jeruk bergamot, buah lemon dan peppermint, bunga kamomil, bunga kenanga, daun serai, buah jeruk pahit, dan tanaman rosemary (Sundara, 2022). Selain itu, upaya pencegahan terjadinya kecemasan juga bisa dengan teknik mindfulness

keperawatan Poltekkes kemenkes bandung

@Nanggala013

## AYO KITA JAGA KESEHATAN MENTAL KITA



@Nanggala013  
KEPERAWATAN  
POLTEKES KEMENKES BANDUNG

6-8/8



## SELF HARM PADA REMAJA

KETAHUI PENYEBAB DAN GEJALANYA



KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

@NANGGALA013

### APA ITU SELF HARM

Self harm adalah perilaku menyakiti diri sendiri atau sebagai tindakan seseorang untuk melukai diri sendiri dengan berbagai cara, biasanya dilakukan untuk mengatasi tekanan mental emosional atau upaya menyalurkan rasa sakit emosional.



KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

@NANGGALA013

*Self harm adalah segala tindakan yang dengan sengaja dilakukan untuk melukai diri sendiri. Seperti memukul atau membenturkan tubuh, menjambak rambut, mengiris, menggaruk atau Overdosis*



KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

@NANGGALA013

### PENYEBAB

Self Harm dapat terjadi karena Individu yang melakukan hal tersebut merasa bahwa dengan melukai dirinya sendiri itu dapat melepaskan emosi negatifnya seperti perasaan cemas, depresi, marah, perasaan bersalah atau kesedihan yang dipendam



KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

@NANGGALA013

### TINDAKAN UNTUK MENEGAH PERILAKU SELF HARM

- Kenali kondisi yang dialami diri sendiri
- Berbagi cerita dengan orang terdekat
- Lakukan Aktivitas yang menenangkan pikiran
- Jauhkan diri dari benda tajam



KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

@NANGGALA013

### LANJUTAN



**Kontrol Penggunaan Media Sosial Negatif**

**Dan cari bantuan profesional bila mempunyai masalah yang sulit diatasi**



KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

@NANGGALA013

SELF LOVE  
SAYANGI DIRIMU  
SENDIRI



### SEBENARNYA.....

SEDIH, MARAH, KECEWA, KHAWATIR ITU MANUSIAWI.. DAN GPP KALAU ITU MEMANG SEDANG KAMU RASAIN..... TAPI INGAT, JANGAN SAKITI DIRIMU SENDIRI KARENA DIRIMU SUDAH BERUSAHA UNTUK KUAT, SUDAH BERUSAHA UNTUK BERTAHAN.



KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

@NANGGALA013



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## Bagaimana Cara Mengendalikan Stres?

Langkah pertama mengatasi stres adalah dengan **mengetahui apa yang menyebabkan stres**, dalam hal ini Anda sendiri yang mengetahuinya.

Setelah itu, tuliskan apa saja pemicu stres tersebut sehingga Anda dapat mengantisipasi langkah apa saja yang perlu Anda lakukan untuk mencegah atau melawan stres.

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## Bagaimana Cara Mengendalikan Stres?

### Mengeluarkan semua unek-unek

Memendam perasaan, terutama perasaan yang mengganggu Anda, bisa membuat Anda stres. Lebih baik utarakan semuanya agar Anda bisa melepas beban Anda.

Utarakan semua yang ada di benak kepada orang yang bersangkutan, orang yang Anda percaya, atau psikolog. Percayalah, setelah mengeluarkan semua unek-unek itu, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## Kelola Stres

### Jaga Diri Anda

Konsumsi makanan yang sehat & bergizi

Istirahat yang cukup

Hindari merokok, mengonsumsi minuman beralkohol & obat-obatan terlarang.

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## KELOLA STRES

### Bagaimana Mengatasi STRES dan Mempertahankan Kesehatan Jiwa?

- Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
- Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
- Tenangkan pikiran dengan relaksasi.
- Kembangkan hobi yang bermanfaat
- Meningkatkan ibadah, mendekatkan diri pada Tuhan
- Berpikir positif

Jagalah kesehatan dengan olahraga/ aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, terapkan perilaku hidup bersih.

Design by Freepik

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

## Lampiran 8



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(022) 4231627  
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0020/2024  
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,  
Kepala Sekolah SMAN 8 Kota Bogor  
di-  
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 8 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Danam Nanggala Arifin	P17320321011	Penerapan Psikoedukasi Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMAN 8 Kota BOGOR	SMAN 8 Kota Bogor
Deppy Ferysca Athalia	P17320321012	Penerapan Terapi Asertif Pada Remaja Dengan Resiko Perilaku Kekerasan di SMAN 8 Kota Bogor	SMAN 8 Kota Bogor
Puja Cantika	P17320321031	Penerapan Terapi Butterfly Hug Bagi Remaja Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi di SMAN 8 Kota Bogor	SMAN 8 Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,

  
**Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes**  
NIP.196404061985031007

27 Maret - 26 April 2024

terian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan [wbs.kemkes.go.id](https://wbs.kemkes.go.id) Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 9



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN  
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH II  
**SMA NEGERI 8 BOGOR**

Jl. BTN Ciparigi 60 Bogor Utara ☎ : (0251) 8652927  
website: www.sman8kotabogor.sch.id, e-mail: sman08kotabogor@gmail.com  
Kota Bogor – 16157  
NPSN: 20220337

Bogor, 20 Mei 2024

Nomor : 585/PK.03.04.05/SMAN 8  
Sifat : -  
Lampiran : -  
Hal : Balasan telah melaksanakan Praktik

Yth. Ketua Program Studi Politeknik  
Kesehatan Bandung  
di tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan borang surat Izin Praktik Klinik Keperawatan dari Politeknik Kesehatan Bandung pada tanggal 28 Maret 2024, dengan ini kepala SMA Negeri 8 Bogor menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa	NIM	Sasaran/Target Kasus
Danam Nanggala Arifin	P17320321011	Penerapan Psikoedukasi Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMAN 8 Kota Bogor
Deppy Ferysca Athalia	P17320321012	Penerapan Terapi Asertif Pada Remaja Dengan Resiko Perilaku Kekerasan di SMAN 8 Bogor
Puja Cantika	P17320321031	Penerapan Terapi Butterfly Hug Remaja Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi di SMAN 8 kota Bogor

Yang bersangkutan telah melaksanakan praktik di SMA Negeri 8 Bogor pada tanggal 27 Maret s.d. 26 April 2024.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



## Lampiran 10

### Dokumentasi

