

**PENERAPAN *SLEEP HYGIENE* DAN RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF PADA MAHASISWA DENGAN INSOMNIA DI  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR POLTEKKES  
KEMENKES BANDUNG, TAHUN 2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**



Disusun oleh:

**PUTRI AMALIA QURRATU AIN  
NIM. P17320319076**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BOGOR  
2022**

**PENERAPAN *SLEEP HYGIENE* DAN RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF PADA MAHASISWA DENGAN INSOMNIA DI  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR POLTEKKES  
KEMENKES BANDUNG, TAHUN 2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Untuk Menyelesaikan Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah  
di Program Studi Diploma III Keperawatan Bogor  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung



Disusun oleh:

**PUTRI AMALIA QURRATU AIN  
NIM. P17320319076**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BOGOR  
2022**