LAMPIRAN

Lampiran 1

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR
PENJELASAAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan *Sleep Hygiene* dan Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa dengan Insomnia di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekes Kemenkes Bandung

Peneliti : Putri Amalia Qurratu Ain

NIM : P17320319076

No. HP/*WhatsApp* : 085717530233/087870242095

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan *Sleep Hygiene* dan Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa dengan Insomnia di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekes Kemenkes Bandung. Saudara/i yang berpartisipasi dalam penelitian ini, akan menjadi responden untuk pengumpulan data. Peneliti memberikan kuesioner KSPBJ-IRS untuk mengukur skala insomnia. Setelah itu, peneliti akan memberikan terapi relaksasiotot progresif dan edukasi mengenai *sleep hygiene.* Adapun data-data yang akan peneliti gali yaitu: identitas responden, hasil dari kuesioner.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berampak negatif bagi siapapun. Bila sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini, saudara/i merasakan

ketidaknyamanan maka saudara/i mempunyai hak untuk berhenti sebagai responden. Kerahasiaan dari data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengelolaan, maupun penyajian penelitian. Peneliti juga mengharagai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai infomasi bagi Instansi Kesehatan peneliti maupun responden. Melalui penjelasaan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi saudara. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2022

Putri Amalia Qurratu Ain

Lampiran 2

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasaan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya Penerapan Relaksasi Otot Progresif dan *Sleep Hygiene* pada Mahasiswa dengan Insomnia di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekes Kemenkes Bandung. Dengan ini, saya yang bertanda tangan bahwa ini:

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam Penerapan Relaksasi Otot Progresif dan *Sleep Hygiene* pada Mahasiswa dengan Insomnia di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekes Kemenkes Bandung.

Peneliti Bogor, … April 2022

(Putri Amalia Qurratu Ain) (……..)

Lampiran 3

KUESIONER A

INSOMNIA RATING SCALE (IRS)

A. Identitas Responden

1. Inisial Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
4. Alamat :
5. Aktivitas belajar :
6. Olahraga :
7. Penggunaan *gadget* sebelum tidur :
8. Riwayat penyakit :
9. Konsumsi obat-obatan 1 bulan terakhir :

B. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Isilah angket dengan jujur sesuai denga napa yang paling anda rasakan saat ini. Apapun jawaban anda akan dijamin kerahasiannya.
2. Berilah tanda (√) pada salah satu kolom yang menurut anda cocok atau anda setuju engan pertanyaan tersebut.
3. Atas perhatian dan kerjasamanya, peneliti mengucapkan terimakasih.

C. Pertanyaan

INSOMNIA RATING SCALE

No.	Indikator	Pertanyaan	Skor	Check List (√)
1.	Berapa lama/jam anda tidur dalam sehari?	Lebih dari 6 jam 30 menit	0	
		Antara 5 jam 30 menit – 6 jam 30 menit	1	
		Antara 4 jam 30 menit – 5 jam 30 menit	2	
		Kurang dari 4 jam 30 menit	3	
2.	Mimpi-mimpi	Tidak bermimpi	0	
		Terkadang bermimpi dan mimpi yang menyenangkan	1	
		Selalu bermimpi dan mimpi yang menganggu	2	
		Selalu mimpi buruk dan tidak menyenangkan	3	
3.	Kualitas tidur	Tidur dalam, sulit dibangunkan	0	
		tidur sedang, tetapi sulit dibangunkan	1	
		tidur sedang, tetapi mudah terbangun	2	
		Tidur dangkal, dan mudah terbangun	3	
4.	Memulai tidur	Kurang dari 5 menit	0	
		Antara 6-15 menit	1	
		Antara 16-29 menit	2	
		Antara 30-44 menit	3	
		Antara 45-60 menit	4	
		Lebih dari 1 jam	5	
5.	Berapa banyak anda terbangun	Tidak terbangun	0	
		Terbangun 1-2 kali	1	
		Terbangun 3-4 kali	2	

	pada malam hari?	Terbangun lebih dari 4 kali	3	
6.	Waktu untuk tidur Kembali setelah terbangun	Kurang dari 5 menit	0	
		Antara 6-15 menit	1	
		Antara 16-60 menit	2	
		Lebih dari 60 menit	3	
7.	Terbangun lebih cepat	Terbangun sekitar waktu bangun	0	
		Bangun 30 menit lebih awal dan tidak dapat tertidur lagi	1	
		Bangun 1 jam lebih awal dan tidak dapat tertidur lagi	2	
		Lebih dari 1 jam terbangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi	3	
8.	Perasaan waktu terbangun	Badan terasa segar	0	
		Tidak terlalu segar	1	
		Tidak segar	2	
TOTAL				
INTERPRESTASI SKOR :				

Lampiran 4

KUESIONER B

OBSERVASI PENERAPAN *SLEEP HYGIENE*

1. Inisial Nama :
2. Usia :

Petunjuk :

1. Isilah tabel di bawah ini sesuai dengan kegiatan yang dilakukan.
2. Pada kolom bertanda (*), pilihlah salah satu kemudian beri tanda (√) terhadap kolom tersebut.

No.	Tindakan	Tanggal	Penerapan*	
			Ya	Tidak
1.	Menciptakan lingkungan dan tempat tidur yang nyaman (mis: matikan lampu, menghilangkan kebisingan, tempat tidur nyaman, dll)			
2.	Mempertahankan jadwal tidur dan bangun terartur			
3.	Meningkatkan paparan cahaya di siang hari (contoh: berjemur, dll)			
4.	Mengurangi paparan cahaya di malam hari (tidak menonton tv, laptop, hp, dll)			
5.	Tidak mengkonsumsi kafein setelah pukul 2 sore			

6.	Melakukan relaksasi sebelum tidur			
7.	Membatasi tidur siang ≤ 30 menit			
8.	Tidak makan atau minum 2 jam sebelum tidur			
9.	Menyingkirkan gangguan tidur (cemas, stress, dll)			
10.	Olahraga teratur, bukan sebelum tidur			

Lampiran 5

KUESIONER C

OBSERVASI PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

1. Inisial Nama :
2. Usia :

Petunjuk :

1. Isilah tabel di bawah ini sesuai dengan kegiatan yang dilakukan.
2. Pada kolom bertanda (*), pilihlah salah satu kemudian beri tanda (√) terhadap kolom tersebut.

No.	Langkah - Langkah	Tanggal	Penerapan*	
			Ya	Tidak
1.	Gerakkan 1 : Kerutkan otot dahi dan alis sekencang-kencangnya sehingga kulit terasa mengerut kemudian lemaskan perlahan-lahan hingga hitungan 10 detik lakukan sebanyak 2 kali.			
2.	Gerakkan 2 : Pejamkan mata sekuat-kuatnya sehingga ketegangan otot daerah mata dirasakan menegang. Lemaskan perlahan hitungan 10 detik, lakukan sebanyak 2 kali.			
3.	Gerakkan 3 : Katupkan mulut sambil merapatkan gigi sekuat-kuatnya sehingga terasa ketegangan di sekitar otot rahang. Lemaskan perlahan hingga hitungan 10 detik. Lakukan sebanyak 2 kali.			
4.	Gerakkan 4 : Moncongkan bibir sekuat-kuatnya ke depan hingga terasa menegang otot daerah bibir. Lemaskan mulut dan bibir perlahan selama 10 detik. Lakukan sebanyak 2 kali.			
5.	Gerakkan 5 : Tekan kepala ke arah punggung sehingga terasa tegang pada otot leher bagian belakang. Lemaskan leher perlahan hitungan 10 detik. Laukan sebanyak 2 kali.			
6.	Gerakkan 6 :			

	Tekuk kepala dengan menurunkan dagu hingga menyentuh dada sampai terasa tegang otot leher bagian depan. Lemaskan perlahan hingga 10 hitungan, lakukan sebanyak 2 kali.			
7.	Gerakkan 7 : Genggam tangan dengan membuat kepalan tangan. Kepalkan sekuat-kuatnya otot tangan hingga merasakan ketegangan otot daerah tangan. Relaksasikan otot dengan cara membuka perlahn kepalan tangan dengan hitungan 10 detik. Lakukan sebanyak 2 kali.			
8.	Gerakkan 8 : Tekuk pergelangan tangan ke belakang secara perlahan hingga otot tangan bagian belakang dan lengan bawah terasa tegang. Jari-jari tangan menghadap klangit-langit. Lemaskan perlahan dengan hitungan 10 detik. Lakukan sebanyak 2 kali.			
9.	Gerakkan 9 : Genggam kedua tangan dengan membentuk kepalan dan arahkan kepalan tangan ke Pundak sehingga terasa otot lengan bagian dalam menegang. Lemaskan perlahan dengan hitungan 10 detik, lakukan sebanyak 2 kali.			
10.	Gerakkan 10 : Angkat kedua bahu ke arah telinga setinggi-tingginya hingga merasakan ketegangan yang terjadi pada bahu, punggung, dan atas leher. Lemaskan atau turunkan bahu perlahan dengan hitungan 10 detik. Lakukan sebanyak 2 kali.			
11.	Gerakkan 11 : Angkat tubuh dari sandaran kursi, lalu busungkan dada bagian depan dan pertahankan selama 10 detik kemudian lemaskan. Lakukan sebanyak 2 kali.			
12.	Gerakkan 12 : Tarik napas sedalam-dalamnya dan tahan beberapa saat sambal merasakan ketegangan pada dada dan perut. Hembuskan napas perlahan melalui mulut. Lakukan sebanyak 2 kali.			
13.	Gerakkan 13 : Tarik perut sekuat-kuatnya kea rah dalam. Tahan selama 10 detik sehingga perut terasa kencang dan tegang. Lemaskan perlahan, lakukan sebanyak 2 kali.			
14.	Gerakkan 14 : Luruskan kedua telapak kaki sehingga daerah paha terasa tegang. Kemudian, tarik kedua telapak kaki kea rah dalam sekuat-kuatnya, tahan selama 10 detik, kemudian lemaskan. Lakukan sebanyak 2 kali.			

Lampiran 6

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

Jalan Dr. Sumeru No. 116 Bogor

Telp. (0251) 8325063,8326587
Fax. (0251) 8325063

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0306/2022 28 Maret 2022
Lampiran : --
Perihal : Ijin Praktik Klinik Keperawatan

Yang terhormat,
Ketua Program Studi Keperawatan 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 2021/2022, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 4 April 2022 s.d 9 April 2022 *(Nama Mahasiswa dan tempat Penelitian terlampir)* :

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,

Dr. Atik Hodikoh, M.Kep.,Sp.Mat
NIP.196704111990032001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR
Jalan Dr. Sumeru No. 116 Bogor
Telp. (0251) 8325063,8326587
Fax. (0251) 8325063

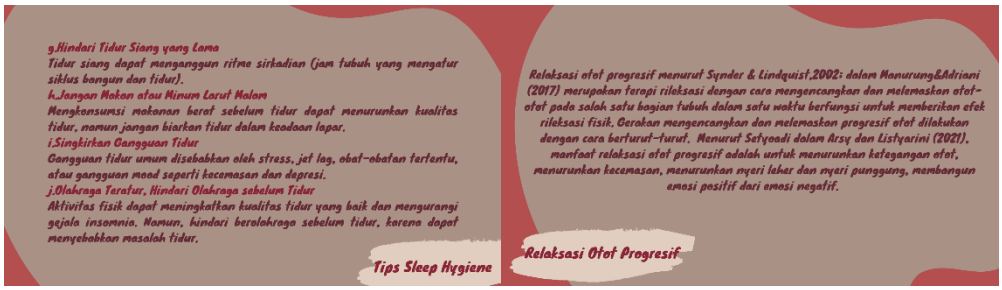
Lampiran :

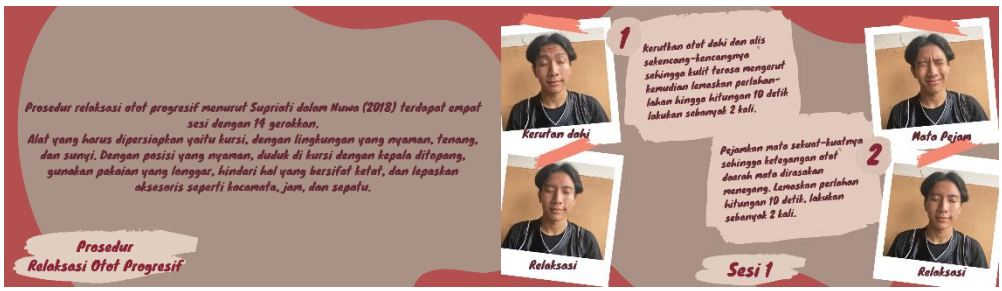
NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT PENILITIAN
Daniar Azzahra Priyatna	P17320319008	Penerapan Terapi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Prodi Keperawatan Bogor (3-5 orang)	Poltekkes kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor
Deani Putri Aprillia Wahyudi	P17320319009	Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung (3-5 orang)	Poltekkes kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor
Vitka Nur Kholisah	P17320319047	Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir di Poltekkes Kemenkes Bandung (3-5 orang)	Poltekkes kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor
Eliana Syafara	P17320319061	Penerapan relaksasi otot progresif terhadap stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor (3-5 orang)	Poltekkes kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor
Muhamad Mulyana	P17320319071	Penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bandung (3-5 orang)	Poltekkes kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor
Putri Amalia Qurratu Ain	P17320319076	Penerapan Sleep Hygiene dan Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa dengan Insomnia di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung (3-5 orang)	Poltekkes kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor
Rancaka purnawan	P17320319080	Penerapan terapi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir (3-5 orang)	Poltekkes kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor

Lampiran 7

PENERAPAN SLEEP HYGIENE DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA MAHASISWA DENGAN INSOMNIA DI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR POLTEKKES KEMENKES BANDUNG
Oleh : Putri Amalia Qurratu Ain
Sleep hygiene merupakan daftar yang berisi beberapa komponen secara alami untuk tidur dan untuk mengurangi sesuatu yang mengganggu tidur. (Butkov & Lee-Chiong, 2007; Akson, Kapti, Putri, 2015; dalam Mariyana, Oktorina, Profana, 2020).
Sleep hygiene terdiri dari lingkungan tidur dan kebiasaan atau perilaku yang dilakukan sebelum tidur. Terapi sleep hygiene dilakukan dengan cara membina kebiasaan atau perilaku yang konsisten meliputi aktivitas waktu tenang sebelum tidur sebagai pendekatan awal dalam mengatasi insomnia dan gangguan tidur lainnya. Sleep Hygiene menurut Hauri dikutip dalam Naskori dan Wulandari (2017) bertujuan memperbaiki pola pola prilaku tertentu, kondisi lingkungan atau faktor tidur lain terkait yang dapat mengganggu tidur.
Sleep Hygiene

Jennifer Smith (2020) menulis dalam sebuah artikel di situs Mindset Health mengenai isleep hygiene, berikut tips yang diberikan:
a.Ciptakan Lingkungan Kamar yang Santai
Kamar tidur yang santai dan nyaman dibuktikan dapat meningkatkan kualitas dan durasi tidur.
1)Matikan lampu, karena paparan cahaya dapat mengganggu ritme sirkadian.
2)Matikan atau hilangkan kebisingan, jika tidak bisa dihindari kebisingan dapat diredam dengan kipas angin.
3)Atur suhu yang menenangkan.
4)Tempat tidur nyaman.
b.Pertahankan Jadwal Tidur Teratur
Tidur dan bangun pada waktu yang sama di setiap harinya.
1)Tetapkan waktu bangun, setiap hari bahkan di akhir pekan atau tidur larut malam sebelumnya.
2)Alokasikan waktu tidur, jumlah waktu tidur yang disarankan usia dewasa ialah 6-9jam.
3)Sesuaikan jadwal tidur secara bertahap.
Tips Sleep Hygiene
c.Tingkatkan Paparan Cahaya di Siang Hari
Menurut penelitian menunjukkan terpapar lebih banyak cahaya saat pagi dan siang hari dapat membantu tertidur lebih cepat di malam hari.
d.Kurangi Paparan Cahaya di Malam Hari
Dibutuhkan kegelapan di malam hari untuk kualitas tiddur yang baik. Hindari menonton televisi atau menggunakan laptop 2-3jam sebelum tidur.
e.Hindari Kafein di Sore Hari
kafein dapat merangsang sistem syaraf dan membuat sulit tertidur. Hindari mengkonsumsi kafein setelah pukul dua atau tiga sore hari.
f.Cobalah Hipnosis untuk Tidur
Untuk menghasilkan keadaan santai atau rileks, bisa menggunakan cara seperti relaksasi otot progresif, citra terpadu, dan lain sebagainya.
Tips Sleep Hygiene


g.Hindari Tidur Siang yang Lama
Tidur siang dapat mengganggu ritme sirkadian (jam tubuh yang mengatur siklus bangun dan tidur).
h.Jangan Makan atau Minum Larut Malam
Mengkonsumsi makanan berat sebelum tidur dapat menurunkan kualitas tidur, namun jangan biarkan tidur dalam keadaan lapar.
i.Singkirkan Gangguan Tidur
Gangguan tidur umum disebabkan oleh stress, jet lag, obat-obatan tertentu, atau gangguan mood seperti kecemasan dan depresi.
j.Olahraga Teratur, Hindari Olahraga sebelum Tidur
Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik dan mengurangi gejala insomnia. Namun, hindari berolahraga sebelum tidur, karena dapat menyebabkan masalah tidur.
Tips Sleep Hygiene
Relaksasi otot progresif menurut Synder & Lindquist,2002; dalam Manurung&Adriani (2017) merupakan terapi rileksasi dengan cara mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada salah satu bagian tubuh dalam satu waktu berfungsi untuk memberikan efek rileksasi fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan progresif otot dilakukan dengan cara berturut-turut. Menurut Setyoadi dalam Arsy dan Listyarini (2021), manfaat relaksasi otot progresif adalah untuk menurunkan ketegangan otot, menurunkan kecemasan, menurunkan nyeri leher dan nyeri punggung, membangun emosi positif dari emosi negatif.
Relaksasi Otot Progresif


Prosedur relaksasi otot progresif menurut Supriati dalam Nuwa (2018) terdapat empat sesi dengan 14 gerakan.
Alat yang harus dipersiapkan yaitu kursi, dengan lingkungan yang nyaman, tenang, dan sunyi. Dengan posisi yang nyaman, duduk di kursi dengan kepala ditopang, gunakan pakaian yang longgar, hindari hal yang bersifat ketat, dan lepaskan aksesoris seperti kacamata, jam, dan sepatu.
Prosedur Relaksasi Otot Progresif
1
Kerutkan otot dahi dan alis sekencang-kencangnya sehingga kulit terasa mengerut kemudian lemaskan perlahan-lahan hingga hitungan 10 detik lakukan sebanyak 2 kali.
Kerutan dahi
Relaksasi
2
Pejamkan mata sekuat-kuatnya sehingga ketegangan otot daerah mata dirasakan menegang. Lemaskan perlahan hitungan 10 detik, lakukan sebanyak 2 kali.
Mata Pejam
Relaksasi
Sesi 1

DAFTAR PUSTAKA

Arsy, C. R., & Listyarini, A. D. (2021). TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIS UNTUK MENGATASI INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19. Jurnal Pengabdian Kesehatan.

Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN GUNA BUDI BAKTI MEDAN TAHUN 2017. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda.

Meriyana, R., Oktorina, R., & Pratama, A. (2020). Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. REAL in Nursing Journal (RNJ), 4.

Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). PSIKOLOGI TIDUR: DARI KUALITAS TIDUR HINGGA INSOMNIA. Yogyakarta: UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA.

Nuwa, M. S. (2018). MODUL KOMBINASI TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DENGAN SPIRITUAL GUIDED IMAGERY AND MUSIC (Panduan Buat Perawat). Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Smith, J. (2020). Sleep Hygiene: 10 Tips for abeatter Sleep. Mindset Health.

Lampiran 8

Lampiran 9

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	

NAMA MAHASISWA : Putri Amalia Qurratu Ain

NIM : P17320319076

NAMA PEMBIMBING : Dr. Anna Sunita, M. Epid

CATATAN PROSES BIMBINGAN

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	24 Desember 2021	Judul KTI	Konsultasi judul KTI dan lanjutkan BAB I	
2.	30 Desember 2021	Judul KTI dan BAB I	Pergantian judul dan BAB I	
3.	1 Januari 2022	BAB I	Pindahkan materi ke BAB II dan lanjutkan BAB II	
4.	22 Februari 2022	BAB III	Buat instrument penelitian, kuesioner, check list, apa yang ada di pemikiran tuangkan pada BAB III	
5.	9 Maret 2022	Judul KTI, BAB I, dan BAB II	Gunakan intervensi yang mudah saja, penulisan KTI yang benar, sesuaikan	

			BAB II dengan judul, pembahasan mengenai BAB III	
6.	10 Maret 2022	BAB I, BAB II, dan BAB III	Pergantian judul KTI, gunakan intervensi yang mudah saja, penulisan KTI yang benar, sesuaikan BAB II dengan judul,	
7.	14 Maret 2022	BAB III	Rencana kegiatan pertimbangkan, konsultasi instrument penelitian, masukkan lampiran	
8.	15 Maret 2022	BAB I dan BAB III	Sesuaikan tujuan khusus dengan definisi operasional	
9.	15 Maret 2022	BAB I, BAB II, dan BAB III	Sesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi, peretegas latar belakang.	
10.	23 Maret 2022	BAB III	Bedakan penerapan *sleep hygiene* dan relaksasi otot progresif, perbaiki definisi operasional	
11.	4 April 2022	Perencanaan Penelitian	Perbaiki google formulir untuk skrinning responden	
12.	5 April 2022	Responden Penelitian	Perubahan responden dari insomnia berat menjadi insomnia sedang sesuai dengan hasil data *pretest*	
13.	28 April 2022	BAB IV dan BAB V	Penyajian data tabel dan grafik dan pengarahan kesimpulan kasar	
14.	4 Mei 2022	BAB IV dan BAB V	Penyajian data tabel dan grafik, pembahasan	
15.	7 Mei 2022	Abstrak, BAB IV, dan BAB V	Penyajian data tabel dan grafik, pembahasan dan kesimpulan saran, lanjutkan abstrak dan buat daftar Pustaka Mendeley	

16.	8 Mei 2022	BAB I s/d BAB V	Penyatuan seluruh bab, ACC KTI, lanjutkan buat powerpoint	
17.	27 Mei 2022	BAB IV dan BAB V	Redaksi kata pada hasil observasi, keterbatasan penelitian, dan saran.	
18.	31 Mei 2022	KTI Full	Finishing KTI, abstrak, kata pengantar, lampiran	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG

Dr. Ayik Hodikoh, M. Kep, Sp. Mat

NIP. 196704111990032001

PUTRI AMALIA QURRATU AIN

MAHASISWA KEPERAWATAN

PENGALAMAN PRAKTIK

- RS SALAK KOTA BOGOR
- RS PMI KOTA BOGOR
- PUSKESMAS TANAH SAREAL KOTA BOGOR
- RS. DR.H.MARZOEKI MAHDI KOTA BOGOR
- RS DOMPET DHUAFA
- RSPG CISARUA
- RSUD CIBINONG KABUPATEN BOGOR

PENGALAMAN ORGANISASI

- PENGURUS SEKBID 7 OSIS SMAN 8 KOTA BOGOR KABINET RAVENCLAW
- BENDAHARA UMUM OSIS SMAN 8 KOTA BOGOR KABINET GRYFFINLAW
- BENDAHARA KARANG TARUNA RT 05 RW 02 CILUAR BOGOR UTARA
- WAKIL KETUA HIMPUNAN MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR POLTEKKES KEMENKES BANDUNG KABINET SINERGI PERJUANGAN
- PENGURUS DIVISI SOSIAL DAN PENGABDIAN MASYRAKAT HIMPUNAN MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR POLTEKKES KEMENKES BANDUNG KABINET BARAMUDA

PROFIL

TTL : Ngawi, 16 Maret 2001
Alamat : Babakan 05/02 Kel. Ciluar Kec. Bogor Utara, Kota Bogor

KONTAK

Telp/WhatsApp :
085717530233/087870242095

Email :
putqrr2005@gmail.com

Line :
putaqrr

Instagram :
putriaqrr

PENDIDIKAN

- TKQ Nurul Hidayah
- SDN Ciluar 02 Kota Bogor
- SMPN 8 Kota Bogor
- SMAN 8 Kota Bogor
- Poltekkes Kemenkes Bandung

PLAY
VHS
CONGRATULATIONS
22.10.07
21/07/21

I G D
RS SALAK
CONGRATULATIONS