# KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahiim, puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan *Sleep Hygiene* dan Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa dengan Insomnia di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung". Karya tulis ilmiah diajukan untuk memenuhi syarat mata kuliah karya tulis ilmiah di Program Studi Diploma III Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis tidak lepas dari hambatan dan kesulitan. Namun, berkat bimbingan, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak membuat penulis dapat menyelsaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Ir. H. R. Osman Syarief, MKM selaku Direktur Utama Poltekkes Kemenkes Bandung.
2. Ibu Dr. Atik Hodikoh, M. Kep., Sp. Mat selaku Ketua Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.
3. Ibu Dr. Anna Sunita, M. Epid selaku Pembimbing yang tiada hentinya meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, arahan, dukungan, serta motivasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Bapak Dr. Imam Makhrus, M. Kep selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selama 3 tahun dalam menyelesaikan kewajiban sebagai mahasiswa keperawatan.
5. Kedua orang tua tersayang dan tercinta, Ibu Prihatin dan Bapak Handoko senantiasa memberikan motivasi, dukungan, kasih sayang dan do'a yang tulus. Serta, adik tercinta M. Hanafi Al-Anaqi yang sudah mendukung penulis.
6. Salim Hamid yang selalu membersamai langkah penulis dengan prinsip *"constantly, consistently, continually"* beserta keluarganya yang memberikan dukungan dan do'a yang tulus.

7. Saudara Tharisa, Gita, Puyun Rina, Annisa, Rahma, Audrey dan “Jaws” Mbak Suci, Mbak Diana, Mbak Mutia yang memberi semangat dan motivasi dengan tulus.
8. Sahabat “Surga Jalur Madinah” Rina, Putri Aulia, Zahra, Shelma, sahabat “Hiu” Deani, Hananti, Dito, Melly, Daniar, Lovita, sahabat terdekat Kak Mufqy, Ayu, Zaka, Chika, Nera, Akbar, Elbert, Dewo, dan tak lupa rekan bimbingan Zahra dan Willy yang selalu memberi semangat dan motivasi kepada penulis.
9. Seluruh teman Angkatan 25 yang telah berjuang bersama dari awal sampai saat ini dan selalu memberikan semangat serta motivasi dalam menjalani pendidikan di Program Studi Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung.

Penulis menyadari penelitian ini memiliki keterbatasan dan kekurangan. Untuk itu, Penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan pembaca pada umumnya.

Bogor, Mei 2022

Penulis