



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0343) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
Website: <http://www.poltekkes-malang.a.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/4.0/ 2051 /2017
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data untuk Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang
Jl. A. Yani No. 98 Malang 65125
di -
Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Dinas Kesehatan Kota Malang dan Kelurahan Sukun Kota Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 22 Juli-19 Agustus 2017.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama : Agung Prasetyo
NIM/Semester : 1401100116/VI
Asal Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Kualitas Tidur pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif (Studi Kasus)

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 21 Juli 2017

Direktur
Kecamatan Keperawatan

Rajam Subekti, M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 1963012051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
3. Kepala Kelurahan Sukun Kota Malang



PEMERINTAH KOTA MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. A. Yani No. 98 Telp. (0341) 491180 Fax. 474254
M A L A N G

Kode Pos 65125

REKOMENDASI PELAKSANAAN PENELITIAN
NOMOR : 072/167.07.P/35.73.406/2017

Berdasarkan pemenuhan ketentuan persyaratan sebagaimana ditetapkan dalam Peraturan Walikota Malang Nomor 24 Tahun 2011 Tentang Pelayanan Pemberian Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dan Praktek Kerja Lapangan di Lingkungan Pemerintah Kota Malang Oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang serta menunjuk surat Kajur Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang No. LB.02.03/4.0/2651/2017 tgl. 21 Juli 2017 perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data, kepada pihak sebagaimana disebut di bawah ini :

- a. Nama : AGUNG PRASETIO. (peserta : - orang terlampir).
- b. Nomor Identitas : 1401100116.
- c. Judul Penelitian : Gambaran Kualitas Tidur pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif (Studi Kasus).

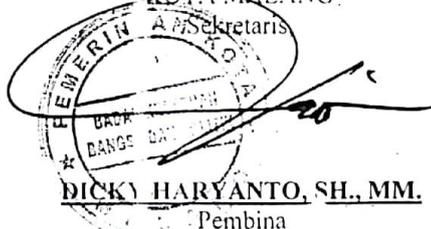
dinyatakan memenuhi persyaratan untuk melaksanakan penelitian tugas KTI yang berlokasi di :
- Dinkes & Kelurahan Bandungrejosari Kec. Sukun Kota Malang.

Sepanjang yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- a. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
- b. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada Lokasi tersebut di atas;
- c. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dan masa berlaku rekomendasi ini adalah sejak tanggal *ditetapkan s/d 25 Agustus 2017*.

Malang, 25 Juli 2017
An. KEPALA BAKESBANGPOL
KOTA MALANG.


DICKY HARYANTO, SH., MM.
Pembina

NIP. 19690511 199703 1 002

Tembusan :
Yth. Sdr. - Kajur Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Malang;
- Camat Sukun Kota Malang;
- Yang bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA MALANG
KECAMATAN SUKUN
KELURAHAN BANDUNGREJOSARI

Jalan Raya Kepuh No. 30 Telepon 0341 – 801852
MALANG

Malang, 26 Juli 2017

Nomor : 800 / 202 / 35.73.04.1004/2016
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Permohonan ijin Penelitian

Kepada
Yth. Ketua RW VI Kel Bandungrejosari
di
MALANG

Menindak lanjuti surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang nomor :072/167.07.P/35.73.406/2017 tanggal 25 Juli 2017 perihal pada pokok surat. Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian "**Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda Yang Mengalami Insomia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif (Studi Kasus) .**"Bersama ini Kami hadapkan mahasiswa sebagai berikut :

Nama : **AGUNG PRASETIO**
NIM : 1401100116
Program Studi : D III Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Berkaitan dengan pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan pada tanggal 26 JULI 2017 – 25Agustus 2017. Diwilayah RW VI RT 01 Kel, Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang , Mohon bantuan bapak / ibu untuk mengijinkan dan membantu terlaksanannya kegiatan dimaksud .

Demikian atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih .

PEMERINTAH KOTA MALANG
KELURAHAN BANDUNGREJOSARI
ZAINUL AMALI S.Sos., M.Si
Pemuda
NIP.19641109 198810 1 001



**PEMERINTAH KOTA MALANG
KECAMATAN SUKUN
KELURAHAN BANDUNGREJOSARI**

Jl. Raya Kepuh No. 30 Telepon (0341) 801852
M A L A N G

Kode Pos : 65148

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400 /212 /35.73.04.1004/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini, Lurah Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang menerangkan bahwa :

N a m a : **AGUNG PRASETIO**

N I M : 1401100116

Pekerjaan : MAHASISWA POLITEKNIK KESEHATAN MALANG

Yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian tentang **Gambaran Kualitas Tidur pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif (Studi Kasus)** di wilayah Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang, terhitung mulai 26 Juli – 25 Agustus 2017.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 02 Agustus 2017

LURAH BANDUNGREJOSARI

ZAINUL AMALI S.Sos, M.Si
Pembliha

NIP. 19641109 198810 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

Pekerjaan :

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda Yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif”, maka saya menyatakan

BERSEDIA / TIDAK BERSEDIA *)

Ikut serta sebagai responden, dengan catatan bila sewaktu – waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan.

Malang, 2017

Peneliti

Responden

Agung Prasetio
NIM. 1401100116

(.....)

LEMBAR PERTANGGUNG JAWABAN PENELITIAN

Kepada Yth

Saudara.....

di tempat

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Keperawatan, Prodi Studi DIII Keperawatan Malang

Nama : Agung Prasetio

NIM : 1401100116

Bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda Yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif”.

Penelitian melibatkan dewasa muda berusia 20-25 tahun yang dilatih terapi relaksasi progresif selama 30 menit, adapun syarat dan ketentuan subjek dan prosedur pelaksanaan terapi relaksasi progresif sesuai dengan pedoman relaksasi progresif, terapi relaksasi progresif ini akan dilakukan selama tiga minggu, satu minggu pertama di latih relaksai progresif dan dua minggu selanjutnya dua kali pertemuan setiap minggunya. Jika saat peneliti melatih terapi relaksasi progresif klien mengalami sesuatu yang tidak terencanakan sebelumnya yang dapat mengganggu kesehatan klien maka peneliti bersedia bertanggungjawab.

Atas kesediaan saudara/saudari menjadi subjek penelitian, peneliti mengucapkan terimakasih.

Malang, 2017

Peneliti

Responden

Agung prasetio
NIM.1401100116

(.....)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

RELAKSASI PROGRESIF

“GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA MUDA YANG MENGALAMI INSOMNIA SETELAH DILAKUKAN TERAPI RELAKSASI PROGRESIF”

I. Persiapan

Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.

II. Persipan Klien

- 1) Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien
- 2) Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri
- 3) Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu.
- 4) Longgarkan ikatan dari ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.

III. Prosedur

Gerakan 1: Ditujukan untuk melatih otot tangan.

- 1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
- 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
- 3) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaks selama 10 detik.
- 4) Gerakan pada tangan kiri dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.

5) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.

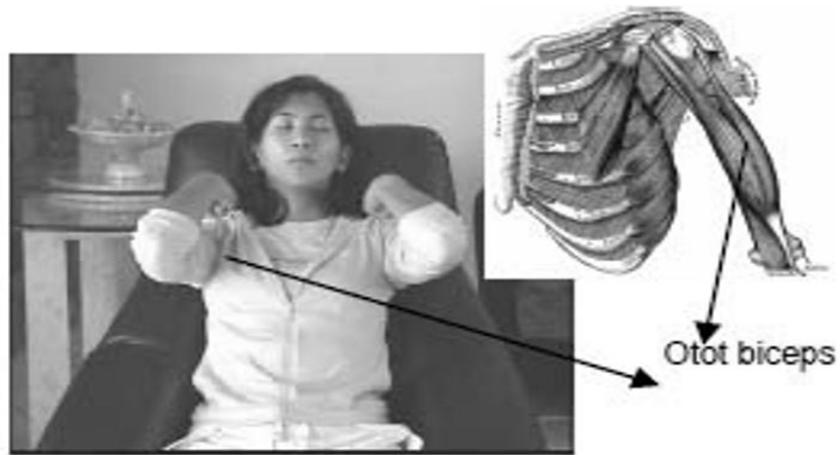
Gerakan 2: Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Gerakan untuk melatih otot tangan bagian depan dan belakang.



Gerakan 3: Ditujukan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

1. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan
2. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.



Gambar 3. gerakan 3 otot-otot biceps

Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

1. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
2. Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.



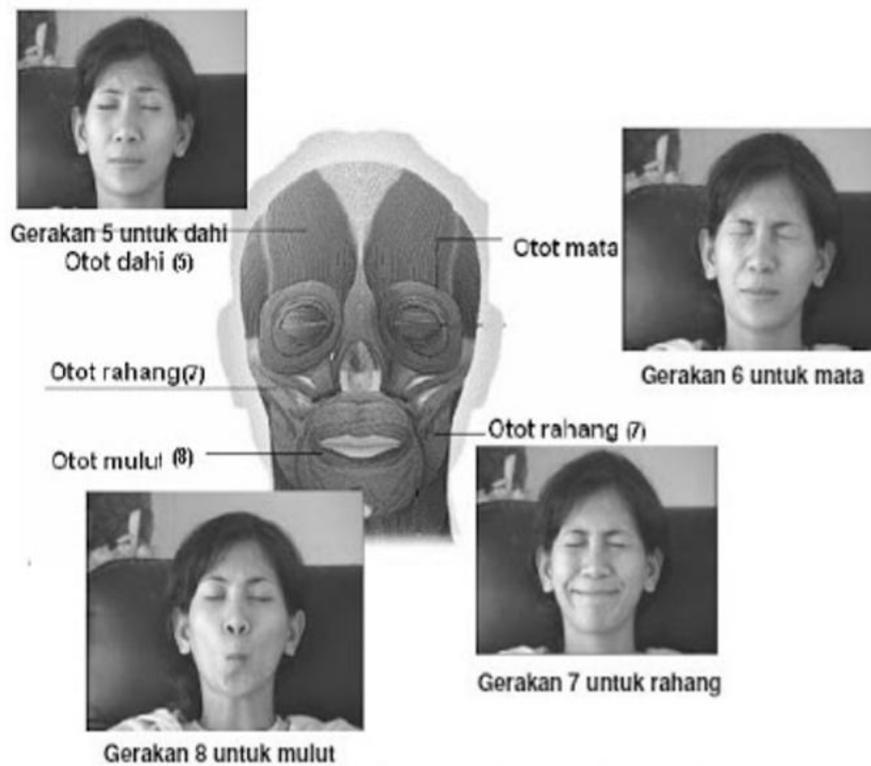
Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

Gerakan 5 dan 6: Ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut).

1. Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.
2. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

Gerakan 7: Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

Gerakan 8: Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.



Gambar 5. Gerakan-gerakan untuk otot-otot wajah

Gerakan 9: Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang

1. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
2. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
3. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.

Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.

1. Gerakan membawa kepala ke muka.
2. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

Gerakan 11: Ditujukan untuk melatih otot punggung.

1. Angkat tubuh dari sandaran kursi
2. Punggung dilengkungkan
3. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.

4. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.



Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada

1. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
2. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
3. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
4. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

Gambar:



Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot perut

1. Tarik napas dengan kuat perut kedalam
2. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
3. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

Gerakan 14-15: Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

1. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
2. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
3. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.
4. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

IV. Kriteria Evaluasi

1. Klien tidak mengalami gangguan tidur (insomnia) dan tidak stres.
2. Kebutuhan dasar klien terpenuhi.

Tanda-tanda vital dalam batas normal

**LEMBAR KUESIONER (*OPEN QUESTIONS*) METODE WAWANCARA PERTEMUAN AWAL
“GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA MUDA YANG MENGALAMI INSOMNIA
SETELAH DILAKUKAN TERAPI RELAKSASI PROGRESIF”**

I. IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

1. Nama subjek peneliti :
2. Usia :
3. Pendidikan :
4. Pekerjaan :
5. Alamat :

**II. KUESIONER UNTUK MENENTUKAN SUBJEK MENURUT KRITERIA INKLUSI DAN
FAKTOR PENYEBAB INSOMNIA.**

1. Berapa lama anda bisa tidur dalam satu hari?
Jawab:
2. Sudah berapa lama anda mengalami insomnia?
Jawab:
3. apa saja masalah yang selalu mengganggu tidur anda, jelaskan?
Jawab:
4. apakah anda mempunyai penyakit asma atau bronkitis yang dapat menyebabkan insomnia?
Jawab:
5. Apa yang anda lakukan apabila mengalami insomnia?
Jawab:
6. Apa upaya anda untuk mengatasi insomnia?
Jawab:
7. Apakah anda sering merasa gelisah atau khawatir? Jika ya apa penyebabnya?
Jawab:
8. Apakah ventilasi di kamar anda cukup?
Jawab:
9. Dengan lingkungan seperti ini apa anda bisa tidur? Apa ada suara bising,ramai,dll?
Jawab:
10. Apakah anda sering mengkonsumsi alkohol,rokok,kopi(kafein) atau obat-obat tertentu? Jika ya seberapa sering anda konsumsinya?
Jawab:

**LEMBAR OBSERVASI
TAHAPAN RELAKSASI PROGRESIF**

NAMA:

USIA :

No	Tindakan	Dilakukan	Tidak dilakukan
Gerakan 1			
1	Kedua tangan menggenggam sehingga menjadi kepalan		
2.	Menegangkan kepala		
3.	Kepalan dilepaskan selama sepuluh detik		
4.	Gerakan dilakukan dua kali		
Gerakan 2			
1.	Menekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan bagian belakang dan lengan dibawah memegang jari-jari		
Gerakan 3			
1.	Kedua tangan menggenggam sehingga menjadi kepalan		
2.	Membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps menjadi tegang		
Gerakan 4			
1.	Mengangkat bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh kedua telinga		
Gerakan 5 dan 6			
1.	Menggerakkan oto dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput		
2.	Menutup keras-keras mata sehingga dapat dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata		
Gerakan 7			
1.	Mengkatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.		
Gerakan 8			
1.	Bibir dimoncongkan sekuat kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.		
Gerakan 9			
1.	Sandarkan kepala ke bantal		
2.	Menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedmikian rupa sehingga akan dirasakan ketegangan dibagian bagian leher dan punggung atas		
Gerakan 10			

1.	Gerakan membawa kepala kemuka dengan membenamkan dagu kedada sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.		
Gerakan 11			
1.	Mengangkat tubuh dari sandaran kursi atau tempat tidur.		
2.	Punggung dilengkungkan		
3.	Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik		
4.	Saat relaks letakan kembali tubuh kekursi		
Gerakan 12			
1.	Menarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.		
2.	Tahan beberapa saat, sambil rasakan ketegangan dibagian dada sampai turun keperut kemudian dilepas.		
3.	Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.		
4.	Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks		
Gerakan 13			
1.	Menarik naps dengan kuat perut kedalam.		
2.	Menahan sampai menjadi kencang dank eras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.		
3.	Mengulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini		
Gerakan 14 dan 15			
1.	Meluruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.		
2.	Melanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah keotot betis.		
3.	Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas		
4.	Ulangi setiap gerakan masing-masing 2 kali		

Keterangan:

Apabila subjek penelitian

- a. Melakukan dengan tepat beri skor 2
- b. Melakukan tetapi kurang tepat beri skor 1
- c. Tidak melakukan beri skor 0

Kategori:

- Kurang : 1 – 20
Cukup : 21 – 40
Baik : 41 – 60

THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)**

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam 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 seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥ 3x seminggu (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 dimalam hari				
g.	Kepanasan dimalam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri (memiliki luka)				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari				
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan 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?				

KOMPONEN	Keterangan	skor
Komponen 1	Skor pertanyaan #9	
Komponen 2	Skor pertanyaan #2 + #5a Skor pertanyaan #2 (<15 menit=0), (16-30 menit=1), (31-60 menit=2), (>60 menit=3) + skor pertanyaan #5a, jika jumlah skor dari kedua pertanyaan tersebut jumlahnya 0 maka skornya = 0, jika jumlahnya 1-2=1 ; 3-4=2 ; 5-6=3	
Komponen 3	Skor pertanyaan #4 (>7=0 ; 6-7=1 ; 5-6=2 ; <5=3)	
Komponen 4	Jumlah jam tidur pulas (#4) / Jumlah jam ditempat tidur (kalkulasi #1 & #3) x 100%, (>85%=0 ; 75-84%=1 ; 65-74%=2 ; <65%=3)	
Komponen 5	Jumlah skor 5b hingga 5j (bila jumlahnya 0 maka skornya =0, jika jumlahnya 1-9=1 ; 10-18=2 ; 18-27=3	
Komponen 6	Skor pertanyaan #6	
Komponen 7	Skor pertanyaan #7 + #8, jika jumlahnya 0 maka skornya =0, jika jumlahnya 1-2=1 ; 3-4=2 ; 5-6=3	
Total skor	Jumlah skor komponen 1-7 (≤5: Baik, >5-21: Buruk	

LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH



Nama Mahasiswa : Agung Prascho

NIM : 1401100116

Nama Pembimbing : Tanto Hananto, S.Kep.NS.M.Biomed

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	10 Januari 2017	- per tjean y d B HU hub-relax of tiour - Laporan BAB II & III	Ta
2	18 Januari 2017	- Perbaiki y Teknik mul tu	Ta
3	14 Maret 2017	- Perbaiki Instrument Penelitian -	Ta
4.	13 Maret 2017	acc ujie proposal	Ta
5	22/6 2017	Perbaiki li penlit	Ta
6	5/7 2017	Haril & per bhu	-
7	24/7 2017	acc ujie haril	Ta



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Agung Prasetio

NIM : 1401100116

Nama Pembimbing I/2 : Dr. Susi Milwani, S.Kep. M.Pd

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	12 Januari 2017	- Konsultasi judul penelitian Gambaran kualitas tidur pada Dewasa muda yang mengalami insomnia setelah dibuktikan kelainasan progresif. Lamp. lembar kelabang kerang	
2	20 Januari 2017	Catatan kelabang kerang -Lamp. BAB II	
3	10 Februari 2017	Perbaiki BAB II dan tambahi materi tentang insomnia. Lamp. BAB III	
4	24 Februari 2017	Ransi Demis Operasional & pengolahan data.	
5	10 Maret 2017	Siapkan instrument.	
6	13 - 3 - 2017	Acc ujim proposal	

LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH



Nama Mahasiswa :

NIM :

Nama Pembimbing 1/2 :

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
7	22 / 6 2017	Kontrol tasi bab <u>IV</u> & <u>V</u> Perbaiki cara penulisan sisa	
8	4 / 7 2017	Masih perlu direvisi unt kalimat & penyusunan	
9	24 / 7 2017	Revisi unt penulisan & Abstrak	
10	25 / 7 2017	Acc ujian hasil	

Lampiran 11



LEMBAR HASIL OBSERVASI
TAHAPAN RELAKSASI PROGRESIF

NAMA: Tn. D
USIA : 22 Thn

No	Tindakan	Obs 1	Obs 2	Obs 3	Obs 4	Obs 5	Obs 6
Gerakan 1							
1	Kedua tangan menggenggam sehingga menjadi kepalan	2	2	2	2	2	2
2.	Menegangkan kepalan	2	2	2	2	2	2
3.	Kepalan dilepaskan selama sepuluh detik	2	2	2	2	2	2
4.	Gerakan dilakukan dua kali	2	2	2	2	2	2
Gerakan 2							
1.	Menekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan bagian belakang dan lengan dibawah memegang jari-jari	2	2	2	2	2	2
Gerakan 3							
1.	Kedua tangan menggenggam sehingga menjadi kepalan	2	2	2	2	2	2
2.	Membawa kedua kepalan kepundak sehingga otot biseps menjadi tegang	2	2	2	2	2	2
Gerakan 4							
1.	Mengangkat bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh kedua telinga	1	0	2	2	2	2
Gerakan 5 dan 6							
1.	Menggerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput	2	0	2	2	2	2

2.	Menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata	0	2	2	2	2	2
Gerakan 7							
1.	Mengkatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.	0	2	2	2	2	2
Gerakan 8							
1.	Bibir dimoncongkan sekuat kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.	2	2	0	2	2	2
Gerakan 9							
1.	Sandarkan kepala ke bantal	2	0	2	2	2	2
2.	Menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga akan dirasakan ketegangan dibagian bagian leher dan punggung atas	2	0	2	2	2	2
Gerakan 10							
1.	Gerakan membawa kepala kemuka dengan membenamkan dagu kedada sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.	0	1	0	2	2	2
Gerakan 11							
1.	Mengangkat tubuh dari sandaran kursi atau tempat tidur.	0	2	2	0	2	2
2.	Punggung dilengkungkan	0	2	2	0	2	2
3.	Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik	0	2	2	0	2	2
4.	Saat relaksasi letakan kembali tubuh kekursi	0	2	2	0	2	2
Gerakan 12							

1.	Menarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.	2	2	2	2	2	2
2.	Tahan beberapa saat, sambil rasakan ketegangan dibagian dada sampai turun keperut kemudian dilepas.	2	2	2	2	2	2
3.	Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.	2	2	2	2	2	2
4.	Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks	2	2	2	2	2	2
Gerakan 13							
1.	Menarik napas dengan kuat perut kedalam.	1	1	2	2	2	2
2.	Menahan sampai menjadi kencang dank eras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.	1	1	2	2	2	2
3.	Mengulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini	1	1	2	2	2	2
Gerakan 14 dan 15							
1.	Meluruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.	2	2	2	2	2	2
2.	Melanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah keotot betis.	2	2	2	2	2	2
3.	Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas	2	2	2	2	2	2
4.	Ulangi setiap gerakan masing-masing 2 kali	2	2	2	2	2	2
Total Skor		40	48	56	56	60	60

Keterangan

Apabila subjek penelitian

- a. Melakukan dengan tepat beri skor 2
- b. Melakukan tetapi kurang tepat beri skor 1
- c. Tidak melakukan beri skor 0

Kategori skor: 0-20 (kurang)

21-40 (cukup)

41-60 (baik)