

Lampiran 1 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
Definisi	Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu.
Tujuan	Meningkatkan kebugaran, mengatasi insomnia, meningkatkan konsentrasi, mengatasi kelelahan, menurunkan spasme otot, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, serta membangun emosi energy positif dari emosi energy negative
Indikasi	<ol style="list-style-type: none">1. Mengalami gangguan tidur (Insomnia)2. Penderita Hipertensi3. Memiliki masalah ketegangan otot dan masalah stres4. Mengalami kecemasan (Anxietas)5. Mengalami gangguan sistem muskuloskeletal yaitu nyeri sendi
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none">1. Mengalami keterbatasan gerak, misalnya tidak bisa menggerakkan badan2. Lansia yang mengalami perawatan tirah baring (<i>bed rest</i>)3. Penyakit jantung berat/akut4. Gangguan pernafasan, seperti Asma dan Dispnea
Prosedur Kerja	<ol style="list-style-type: none">i. Alat dan Bahan<ol style="list-style-type: none">1. Kursi atau Kasur2. Bantal3. Jam dinding4. Lingkungan yang tenang dan sunyi nyaman Tahap Pra-Interaksiii. Tahap Pra-Interaksi<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan verifikasi kebutuhan keluarga/klien untuk latihan relaksasi otot progresif2. Mencuci tangan3. Menyiapkan peralatan latihan relaksasi otot progresif dengan sistematis dan rapiiii. Tahap Orientasi<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien / keluarga3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukaniv. Tahap Kerja<ol style="list-style-type: none">1. Mencuci tangan2. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring lalu mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari dengan posisi berdiri3. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu, sabuk dan jam tangan4. Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.

Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan

- a. Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.
- b. Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan
- c. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
- d. Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik
- e. Lakukan gerakan pada tangan kiri dengan dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- f. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan.

Gerakan 2 : Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan. Lakukan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat tangan di relaksakan bayangkan bahwa ketegangan dan nyeri yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.

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

- a. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan
- b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.
- c. Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku . Tahan dan kemudian rilekskan. Lakukan gerakan serupa sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat otot dirilekskan rasakan sensasi rileks dan bayangkan bahwa nyeri mengalir pergi.

Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks

- a. Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga.
- b. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat bahu kembali kekeadaan semula bayangkan nyeri dan ketegangan mengalir pergi dan rasakan rileks pada area bahu, leher dan punggung atas.

Gerakan 5 : Ditujukan untuk melemaskan otot dahi

- a. Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.
- b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat dahi dan alis kembali kekeadaan semula bayangkan otot-otot dahi dan alis merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi.

Gerakan 6 : Bertujuan melemaskan otot mata

- a. Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat mata di buka bayangkan otot-otot mata merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi.

Gerakan 7 : Ditujukan melemaskan otot rahang

- a. Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara katupkan rahang, di ikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat gigi kembali kekeadaan semula bayangkan ketegangan pada rahang merasakan rileks dan nyeri mengalir pergi.

Gerakan 8 : Bertujuan mengendurkan otot-otot sekitar mulut

- a. Bibir dicucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.
- b. Saat bibir kembali kekeadaan semula rasakan rileksnya dari ketegangan dan bayangkan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 9 : Bertujuan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang

- a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang lalu kemudian otot leher bagian depan
- b. Letakkan kepala hingga dapat beristirahat
- c. Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas.
- d. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian belakang menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan

- a. Membawa atau menundukan kepala ke muka
- b. Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka
- c. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian depan menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks.
- d. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung

- a. Angkat tubuh dari sandaran kursi
- b. Punggung dilengkungkan
- c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks.
- d. Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.
- e. Saat tubuh akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot punggung menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks.
- f. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada

- a. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya
- b. Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut
- c. Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega

- d. Ulangi sekali lagi , sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.
- e. Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi.

Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot otot perut

- a. Tarik nafas kuat perut ke dalam
- b. Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.
- c. Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi.

Gerakan 14 -15 : Yang bertujuan untuk melatih otot otot kaki seperti paha dan betis

- a. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- b. Dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangann otot paha pindah ke otot-otot betis
- c. Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas lakukan sebanyak 2 kali.
- d. Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali
- e. Saat kaki hendak kembali kekeadaan semula bayangkan ketegangan serta nyeri pada kaki dan sendi mengalir pergi dan bayangkan tubuh menjadi semakin rileks.

5. Bereskan alat

6. Cuci tangan

v. Tahap Terminasi

1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien
2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/keluarga dan pamit
3. Mendokumentasikan

Lampiran 2 *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau :

Nama : Lailatul Istiqma

NIM : P032114401022

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Klien Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita”. Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia di wawancara. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Lailatul Istiqma

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. N

Alamat : Jl. Pembangunan No. 56

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia di wawancarai oleh peneliti

Pekanbaru,

2024

Responden

(
N. Istiqma)

()

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau :

Nama : Lailatul Istiqma

NIM : P032114401022

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Klien Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia di wawancara. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Lailatul Istiqma

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. W

Alamat : Jl. Gabus S 100-90

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia di wawancarai oleh peneliti

Pekanbaru,

2024

Responden

()

Lampiran 3 Lembar wawancara

LEMBAR WAWANCARA

TINGKAT NYERI PADA PENDERITA ARTRITIS GOUT

Tanggal wawancara : Senin, 6 Mei 2024
No. responden : 1

A. Identitas

Nama : Ny. W
Umur : 62 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pekerjaan : RT
Pendidikan terakhir : SMP

B. Pertanyaan

Berilah tanda () pada kolom Ya atau Tidak dari jawaban responden.

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah bapak/ibu memiliki riwayat hiperurisemia?	✓	
2.	Apakah bapak/ibu ada keluhan nyeri sendi?	✓	
3.	Apakah bapak/ibu sedang minum obat antiinflamasi?	✓	
4.	Apakah bapak/ibu memiliki keterbatasan gerak?		✓
5.	Apakah bapak/ibu mengalami tirah baring?		✓
6.	Apakah bapak/ibu memiliki riwayat penyakit jantung?		✓
7.	Apakah bapak/ibu riwayat gangguan pernafasan, seperti asma?		✓

C. Pengkajian Nyeri

PENGKAJIAN NYERI		
Komponen PQRST		Jawaban Responden
P : Provokes (pemicu)	Apa yang menjadi pemicu nyeri?	Sakit asam urat naik / turun
Q : Quality (kualitas)	Bagaimana gejala tersebut dirasakan?	Nyeri seperti terkena serpihan kayu
R : Radiation (penyebaran)	Dimana letak nyeri tersebut?	Sendi dan jari-jari tangan dan kaki
S : Severity (intensitas)	Tentukan tingkat nyeri dengan metode <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	4 (sedang)
T : Time (waktu)	Berapa lama nyeri muncul?	1-2 hari

LEMBAR WAWANCARA
TINGKAT NYERI PADA PENDERITA ARTRITIS GOUT

Tanggal wawancara : Senin, 6 Mei 2024
No. responden : II

A. Identitas

Nama : N.Y.N
Umur : 64 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pekerjaan : IRT
Pendidikan terakhir : SMA

B. Pertanyaan

Berilah tanda () pada kolom Ya atau Tidak dari jawaban responden.

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah bapak/ibu memiliki riwayat hiperurisemia?	✓	
2.	Apakah bapak/ibu ada keluhan nyeri sendi?	✓	
3.	Apakah bapak/ibu sedang minum obat antiinflamasi?	✓	
4.	Apakah bapak/ibu memiliki keterbatasan gerak?		✓
5.	Apakah bapak/ibu mengalami tirah baring?		✓
6.	Apakah bapak/ibu memiliki riwayat penyakit jantung?		✓
7.	Apakah bapak/ibu riwayat gangguan pernafasan, seperti asma?		✓

C. Pengkajian Nyeri

PENGKAJIAN NYERI		
Komponen PQRST		Jawaban Responden
P : Provokes (pemicu)	Apa yang menjadi pemicu nyeri?	Cuaca dingin ,
Q : Quality (kualitas)	Bagaimana gejala tersebut dirasakan?	Nyeri seperti ditusuk jarum kecil dan kebas
R : Radiation (penyebaran)	Dimana letak nyeri tersebut?	Sendi dan jari-jari kaki dan tangan
S : Severity (intensitas)	Tentukan tingkat nyeri dengan metode <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	5 (sedang)
T : Time (waktu)	Berapa lama nyeri muncul?	Tidak Menentu

Lampiran 4 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI
TINGKAT NYERI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

No.	Hari/Tanggal	Klien 1		Klien 2	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Senin, 6/5/2024	4	4	5	5
2	Selasa, 7/5/2024	4	4	5	4
3	Rabu, 8/5/2024	4	3	4	4
4	Kamis, 9/5/2024	4	4	4	3
5	Jumat, 10/5/2024	4	3	3	3
6	Sabtu, 11/5/2024	3	3	3	3
7	Minggu, 11/5/2024	3	2	3	3

Lampiran 5 Surat Keterangan Setelah Riset



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS RI KARYA WANITA
Jl. Gabus Raya No. 03 Kecamatan Rumbai
Telp. (0761) 53126 Email: karyawanita.2013@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : S.400.7.22.1/Diskes-PKMKW/41/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

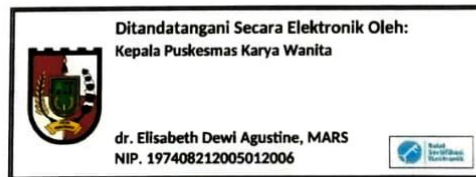
- a. Nama : dr. Elisabeth Dewi Agustine, MARS
- b. NIP : 197408212005012006
- c. Jabatan : Kepala UPT Puskesmas RI Karya Wanita

dengan ini menerangkan bahwa :

- a. Nama : Lailatul Istiqma
- b. NIM : P032114401022
- c. Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau
- d. Fakultas / Kejurusan : Keperawatan / D-III Keperawatan

Maksud : Yang tersebut diatas benar telah melakukan penelitian di UPT Puskesmas RI Karya Wanita pada tanggal 6 s.d 12 Mei 2024 dengan Judul " Penerapan teknik relaksasi otot Progresif untuk mengurangi tingkat nyeri Pada Klien Arthritis Gout di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita."

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.



Lampiran 6 Surat Izin Riset



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN

Perkantoran Tenayan Raya Jl. Abdul Rahman Hamid
Gedung B-2 Lantai 1 – 2
Pekanbaru

Nomor : B.000.9/Dinkes-Umum/
Sifat : 331/2024
Lampiran : Biasa
Hal : -
Riset An Lailatul Istiqma

Pekanbaru, 14 Maret 2024
Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Se-Kota
Pekanbaru
di -
Pekanbaru

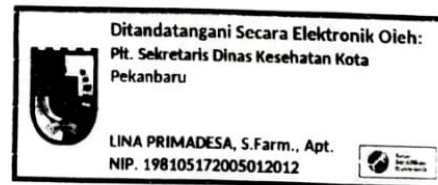
Menindaklanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Nomor : BL.04.00/Kesbangpol/706/2024 tanggal 28 Februari 2024, tentang rekomendasi penelitian kepada :

Nama : Lailatul Istiqma
NIM : P032114401022
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau
Fakultas/jurusan : Keperawatan
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Klien
Athritis Gout Dengan Gangguan Rasa Nyaman.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mengharapkan kepada Saudara untuk dapat membantu kelancaran pengumpulan data dan penilaian kepada yang bersangkutan di atas.

Atas perhatian dan kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 14 Maret 2024



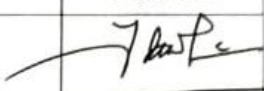
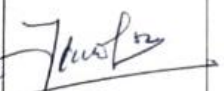


Tembusan :
Yth. Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau

Lampiran 7 Lembar Bimbingan

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

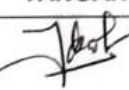


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : LAILATUL ISTIQA
 NIM : 0032114901022
 Nama Pembimbing : Ns. Idayanti, S. Kep., M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	Senin, 12/2024 02	Pengajuan dan ACC judul	Judul ke - 2 ACC judul	
2.	Senin, 19/2024 02	Bimbingan BAB 1	Spasi pd judul Sumber data, dan data penempatan tiap	
3.	Jumat, 23/2024 02	Bimbingan Bab 1	- cover - alenia - latar belakang → sumber buku - Tujuan thump & tambahkan - Manfaat penelitian (tambahkan)	
4.	Kamis, 25/2024 02	Bimbingan Bab 1	- Perbaiki kutipan alenia - penulisan tulisan & manfaat penelitian	



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Lailatul Istiqma
 NIM : 2052114901022
 Nama Pembimbing : Ns. Idayanti, S.Kep. N.Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
5.	Rabu, 6/2024 13	Bimbingan BAB 1, 2 & 3	<ul style="list-style-type: none"> - Spati Naskah 2 - Manfaat penelitian - Definisi & batasi - Buat tabel VI menggunakan kertas & memadatkan & bila - judul tabel di perhatikan - SOP → lampiran - Spasi dan tabel 1 - Konsep penelitian & pahami 	
6.	Jumat, 8/2024 13	Bimbingan BAB 1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> - Cara pengisian data - Kriteria inkusi 00.955 ditanyakan 	
7.	Rabu, 13/2024 13	Bimbingan BAB 3	<ul style="list-style-type: none"> - Metode pengumpulan data - Pengisian data ditinjau arahan 	





LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Lailatul Istiqma
 NIM : P032114401022
 Nama Pembimbing : NS. Dayanti, S.kep - M.kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
8.	Jumat, 15/2024 /3	BAB 3, Lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Daftar isi diperbaiki sesuai format - Bab 3 - Penyataan keaslian tulisan - Lampiran diperbaiki - Daftar pustaka dibaca format - Definisi personal diperbaiki 	
	Senin, 18/2024 /3	BAB 1-3, dll	<ul style="list-style-type: none"> Atk ul ujim proposal 191 	




LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Lailatul Istiqma
 NIM : P032114901022
 Nama Pembimbing : As. Sri Novita Y. S.kep., M.kep., Sp.kep.k

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	Kamis, 19/06/24 /3	Bimbingan Bab 1, 2, 3	Judul sedikit terbalik Penomoran dirapikan Perubahan sumber ada all untuk sumber dari luar	
2.		Bimbingan Bab 1, 2, 5	Kata asing di miringkan Pembatan tabel DO hanya garis horizontal 2x Perubahan paragraf ke-5 ke-5	
3.	15/2024 /3	Bimbingan daftar ISI " Daftar	Perubahan diuruskan dari kamus pertama Daftar Daftar 1 spasi	
4.		BAB 1, 3, dan	Ace	



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Lailatul Istiqma
 NIM : P032114401022
 Nama Pembimbing : Ns. Idayanti, SPd., S.Kep., M.Kes








NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	Sabtu, 17/5/2024	BAB 4 & BAB 5	- Tuliskan - Margin - Kelembasan sheet lead - Kesimpulan - Saran ditambah	
2.	Senin, 20/5/2024	BAB 4 & BAB 5	Siapkan lembar ya kan (cover, dll)	
3.	Selasa, 21/5/2024	Bab 1 - 5 cover, lampiran? ABAB; lembaran?	2. Ace U/ mengikuti ujian kimmur hand	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : LAILA Y. L. ISTIOMAH
 NIM : 2032114101002
 Nama Pembimbing : As Sri Londa Y. S.Kep., M.Kep., SpKep.k

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	Senin, 20/5/2024	BAB 4 & 5	Penulisan tabel diperbaiki	
2.	Selasa, 21/5/2024	BAB 1-5 Lampiran Abstrak Cover Lembaram	ACC Mengikuti Ujian Hesi	

Dokumentasi

Hari ke	Subyek I	SUBYEK II
1	 	 
2	 	 

<p>3</p>	 	 
<p>4</p>	 	 
<p>5</p>		

		
6	 	 
7	 	 

