

LAMPIRAN 1**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Ericka Febby Annita dengan judul “Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang”. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Malang,.....20.....

Malang,.....20.....

Saksi

Yang Memberikan Persetujuan

Malang,.....20.....

Mengetahui,
Ketua Pelaksana Peneliti

Ns. Indari, M.Kep

LAMPIRAN 2**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Kepada Yth.

Calon responden penelitian

Lansia di Dusun Purwosari Desa Peniwen

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiwa Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang.

Nama : Ericka Febby Annita

NIM : 19.1.140

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang, saya akan melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kabupaten Malang”. Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden penelitian ini. Selanjutnya kami mohon saudara untuk memberikan informasi dengan kejujuran dan apa adanya. Jawaban saudara dijamin kerahasiaannya. Demikian atas bantuan dan partisipasinya di sampaikan terimakasih.

Malang, November 2021

Ericka Febby Annita

NIM. 19.1.140

LAMPIRAN 3**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan Oleh Ericka Febby Annita, Mahasiswa Prodi Keperawatan ITSK dr. Soepraoen dengan judul “Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia yang diberikan Relaksasi Nafas Dalam di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang” Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun. Demikian Pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, November 2021

Peneliti

Responden

Ericka FebbyAnnita

(.....)

LAMPIRAN 4

JADWAL PENELITIAN

Kegiatan	Bulan					
	2021			2022		
	9	10	11	4	5	6
1. Penyusunan proposal	X					
2. Penyusunan instrument		X				
3. Seminar proposal			X			
4. Perbaikan proposal				X		
5. Persiapan lapangan				X		
6. Uji coba instrument				X		
7. Pengumpulan data					X	
8. Pengolahan data					X	
9. Analisa data					X	
10. Penyusunan laporan					X	
11. Ujian sidang						X

LAMPIRAN 5**KISI-KISI KUESIONER**

No	Indikator	No Pertanyaan
1.	Kualitas tidur subyektif	9
2.	Latensi tidur	2, 5a
3.	Durasi tidur	4
4.	Efisiensi tidur	1,3,4
5.	Gangguan tidur	5b – 5j
6.	Penggunaan obat tidur	6
7.	Disfungsi siang hari	7, 8

LAMPIRAN 6

KUESIONER PENELITIAN
THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY (PQSI)

Identitas Responden

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Pendidikan terakhir :
 Pekerjaan :

PETUNJUK

Pertanyaan berikut berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon menjawab semua pertanyaan.

Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat memulai tidur setiap malam?				

3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari?				
5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak dalam sebulan terakhir	Kurang dari satu kali dalam seminggu	Satu atau dua kali dalam seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam/bangun terlalu cepat di pagi hari				
	c. Harus bangun di malam hari untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Badan pegal-pegal				
	j. Alasan lainnya (s) jelaskan termasuk seberapa sering anda memiliki kesulitan tidur karena alasan ini				
6.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda meminum obat (resep) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk pada saat melakukan				

	aktivitas di siang hari atau pada saat terlibat dalam kegiatan social				
		Tidak ada masalah	Hanya masalah kecil	Masalah sedang	Masalah besar
8.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bias berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
9.	Selama sebulan terakhir. Bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				

LAMPIRAN 7

Kisi-Kisi Penilaian Instrumen PSQI

No	Komponen	No item	Penilaian	
1.	Kualitas tidur secara subyektif	9	Sangat baik	0
			Cukup baik	1
			Cukup buruk	2
			Sangat buruk	3
2.	Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
			6-7 jam	1
			5-6 jam	2
			<5 jam	3
3.	Latensi tidur	2	≤15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
			>60 menit	3
		5a	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			≥3x seminggu	3
		Skor total	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
4.	Efisiensi tidur Rumus: Jumlah lama tidur x100% Jumlah lama ditempat tidur	1,3,4	>85%	0
			75-84%	1
			65-74%	2
			<65%	3
5.	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			≥3x seminggu	3
		Skor total	0	0
			1-9	1

			10-18	2
			19-27	3
6.	Penggunaan obat tidur	6	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
7.	Disfungsi siang hari	7	0	0
			<1	1
			1-2	2
			>3	3
		8	Tidak ada masalah	0
			Hanya masalah kecil	1
			Masalah sedang	2
			Masalah besar	3
		Total skor	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
Total Skor Akhir			Sangat baik	0
			Baik	1-7
			Kurang	8-14
			Sangat kurang	15-21

Hasil :

<5 = Kebutuhan tidur terpenuhi

>5 = Kebutuhan tidur tidak terpenuhi

LAMPIRAN 8

**STANDAR OPERASIONAL PROCEDUR (SOP)
SLOW DEEP BREATHING**

	Standar Operasional Prosedur Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Pengertian	Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan
Tujuan	Untuk mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien yang mengalami stress 2. Pasien yang mengalami nyeri yaitu nyeri akut pada tingkat ringan sampai tingkat sedang akibat penyakit yang kooperatif 3. Pasien yang mengalami kecemasan 4. Pasien mengalami gangguan pada kualitas tidur seperti insomnia
Pelaksanaan	PRA INTERAKSI <ol style="list-style-type: none"> 1. Membaca status klien

	<p>2. Mencuci tangan</p> <p>INTERAKSI</p> <p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Salam : Memberi salam sesuai waktu2. Memperkenalkan diri.3. Validasi kondisi klien saat ini Menanyakan kondisi klien dan kesiapan klien untuk melakukan kegiatan sesuai kontrak sebelumnya4. Menjaga privasi klien5. Kontrak. Menyampaikan tujuan dan menyepakati waktu dan tempat dilakukannya kegiatan <p>KERJA</p> <ol style="list-style-type: none">1. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya bila ada sesuatu yang kurang dipahami/ jelas2. Atur posisi agar klien rileks tanpa adanya beban fisik, baik duduk maupun berdiri. Apabila pasien memilih duduk, maka bantu pasien duduk di tepi tempat tidur atau posisi duduk tegak di kursi. Posisi juga bisa semifowler, berbaring di tempat tidur dengan punggung tersangga bantal.3. Instruksikan pasien untuk melakukan tarik nafas dalam sehingga rongga paru berisi udara4. Instruksikan pasien dengan cara perlahan dan hembuskan udara membiarkannya ke luar dari setiap bagian anggota tubuh, pada saat bersamaan minta klien untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu hal yang indah dan merasakan lega5. Instruksikan pasien untuk bernafas dengan irama
--	---

	<p>normal beberapa saat (1-2 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Instruksikan pasien untuk kembali menarik nafas dalam, kemudian menghembuskan dengan cara perlahan dan merasakan saat ini udara mulai mengalir dari tangan, kaki, menuju keparu-paru dan seterusnya, rasakan udara mengalir keseluruhan tubuh 7. Minta pasien untuk memusatkan perhatian pada kaki dan tangan, udara yang mengalir dan merasakan ke luar dari ujung-ujung jari tangan dan kaki kemudian rasakan kehangatannya 8. Instruksikan pasien untuk mengulangi teknik-teknik ini apabila rasa nyeri kembali lagi 9. Setelah pasien mulai merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri 10. Ulangi latihan nafas dalam ini sebanyak 3 sampai 5 kali dalam sehari dalam waktu 5-10 menit <p>TERMINASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil: kemampuan pasien untuk melakukan teknik in 2. Memberikan kesempatan pada klien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang dilakukan. 3. Tindak lanjut: menjadwalkan latihan teknik relaksasi banafas dalam 4. Kontrak: topik, waktu, tempat untuk kegiatan selanjutnya <p>DOKUMENTASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencatat waktu pelaksanaan tindakan
--	---

	2. Mencatat perasaan dan respon pasien setelah diberikan tindakan
Sumber	Potter & Perry (2010)

LAMPIRAN 9

SURAT PERMOHONAN PENELITIAN

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
 INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN


Malang, 19 April 2022

Nomor : B / 35 / IV / 2022
 Klasifikasi : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala Desa Peniwen Kec. Kromengan
 di
 Malang

1. Dasar :
 - a. Kurikulum Nasional DIII Keperawatan Tahun 2019 tentang Penyusunan KTI dan UAP; dan
 - b. Kalender Akademik Program Studi Keperawatan Institut Teknologi, Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen TA. 2021/2022 tentang jadwal penyusunan KTI dan UAP.
2. Sehubungan hal tersebut di atas, dengan ini diajukan permohonan ijin pengambilan data penelitian untuk mahasiswa Program Studi Keperawatan Institut Teknologi, Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang TA. 2021/2022 a.n. Ericka Febby Annita NIM. 191140 dengan judul "Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang".
3. Demikian mohon dimaklumi.

Rektor
 Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen


 Arief Efendi, S.M. Phs, SH(Adv), S.Kep., Ners., M.M., M.Kes
 NIDK 8807901019

LAMPIRAN 10

SURAT BALASAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
KECAMATAN KROMENGAN
DESA PENIWEN
Jalan Raya No. 16 Telp. 0341 (386018)
Email : *desapeniwen@gmail.com*
Kode Pos : 65191

Nomor	: 140/ 18 /35.07.31.2005/2022	Kepada :
Sifat	: Penting	Yth. Kepala Yayasan Wahana Bhakti Karya
Lampiran	: -	Husada Institut Teknologi Sains dan
Perihal	: Pemberian Ijin Penelitian	Kesehatan RS.Dr. Soepraon
		Di
		MALANG

Menindak lanjuti surat dari Kepala Yayasan Wahana Bhakti Karya Husada Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS. Dr. Soepraon No. B/35/IV/2022 tanggal 19 April 2022 tentang permohonan ijin Penelitian a.n :

Nama	: Ericka Febby Annita
NIM	: 191140
Jenis Kelamin	: Perempuan
Judul PKN	: Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang di berikan Relaksasi Nafas Dalam
Lokasi PKN	: Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan

Dengan ini Pemerintah Desa Peniwen memberikan ijin sesuai dengan permohonan yang bersangkutan.

Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Peniwen, 07 Juni 2022
 KEPALA DESA PENIWEN



SIH UTAMA S.Pd

LAMPIRAN 11

BUKTI MELAKUKAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
KECAMATAN KROMENGAN
DESA PENIWEN
Jalan Raya No 16.Telp. 0341386018

SURAT KETERANGAN DOMISILI

No.470/210/35.07.31.2005/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SIH UTAMA, S.Pd
 Jabatan : Kepala Desa Peniwen

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : ERICKA FEBBY ANNITA
 NIM : 19.1.140
 Lembaga Asal : Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
 RS. Dr. Soepraoen Malang

Bahwa secara nyata melakukan kegiatan penelitian berupa penelitian pendahuluan di Desa Peniwen Kecamatan Kromengan Kabupaten Malang pada tanggal 10 Mei 2022.

Untuk Penelitian dalam rangka :

Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia yang Diberikan Relaksasi Nafas dalam di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kecamatan Kromengan Kabupaten Malang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Peniwen, 8 Agustus 2022
 KEPALA DESA PENIWEN

 SIH UTAMA, S.Pd

LAMPIRAN 12

BUKTI REVISI PROPOSAL

INSTITUT TEKNOLOGI SAINS & KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BUKTI REVISI UJIAN KTI

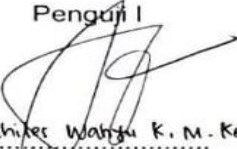


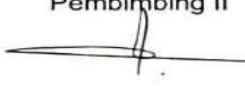
Nama : Enca feby Anita

Nim : 191140

Judul KTI : Gambaran Pemenuhan Kebutuhan tidur pada lansia yang Adipitan Relaksasi
Mafar dalam di Kampung Froyan Dusun Purwodan Ds. Peniwen Kec. Kromengan
Kab. Malang.

Menyatakan :

Telah melakukan revisi uji KTI, sebagai syarat lulus KTI:

1 Penguji I Tanggal : <u>12-04-2022</u> Penguji I  Ns. <u>Ardhiter Wahyu K. M. Kep</u>	2 Penguji II Tanggal : <u>25-03-2022</u> Penguji II  Ns. <u>Mokhtar Jamil, M. Kep</u>
3 Pembimbing I Tanggal : <u>08-04-2022</u> Pembimbing I  Ns. <u>Amin Zakaria, S. Kep. Ners. M. Ker</u>	4 Pembimbing II Tanggal : <u>08-04-2022</u> Pembimbing II  Ns. <u>Dhan Kurno A.P., M. Kep.</u>

Malang, 15 April 2022

Mengetahui

Koor KTI Prodi Keperawatan


Ns. Indari, S. Kep., M. Kep

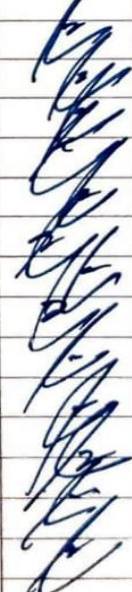
LAMPIRAN 13

BUKTI BIMBINGAN PEMBIMBING I

INSTITUT TEKNOLOGI SAIN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Erica feby Annita Mulai bimb: 02 September 2021
 N I M : 191140 Akhir bimb:
 Judul Studi Kasus : Gambaran Pembenaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur
 pada Lansia yang di berikan Kelaskas Natar Dalam
 di Kampung Krajan Dusun Purworan Desa Penirwen
 Ker. Kromengan Kab. Malang
 Nama Pembimbing I : Amin Zafara, S.Kep. Ners, M.Ker
 Nama Pembimbing II : Nc. Don Kunti A.P., M.Kep.

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
02 Sep 2021	I	Konsul Judul	
24 sep 2021	I	Konsul Bab I	
14 okt 2021	I	Konsul Revisi Bab I : lanjut Bab II	
19 okt 2021	I	Konsul BAB II	
28 okt 2021	I	Bab III	
02 NOV 2021	I	Revisi Bab I, II, III	
10 NOV 2021	I	Revisi Bab I, II, III	
11 NOV 2021	I	Revisi Full draft	
08 April 2022	I	Acc uji proposal	
08 April 2022	I	Revisi Acc proposal lanjut penelitian	
25 Mei 2022	I	Bab 4 & 5	
31 Mei 2022	I	Revisi Pembahasan.	
6 Juni 2022	I	Acc uji final	

Catatan:

.....

.....

.....

LAMPIRAN 14

BUKTI BIMBINGAN PEMBIMBING II

INSTITUT TEKNOLOGI SAIN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Enicka febby Annita Mulai bimb: 11 September 2021
N I M : 191140 Akhir bimb:
Judul Studi Kasus : Gambaran Pembenan Pemenuhan Kebutuhan Tidur
pada Lansia yang di berikan Relaksasi Napas Dalam
di Kampung Krajan Dusun Purwasari Desa Peniwen
Kec. Karamangan Kab Malang
Nama Pembimbing I : Amin Zakaria, S. Kep, Ners, M. Kes
Nama Pembimbing II : Nc. Dyon Kunto A.P., M. Kep

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
11 Sep 2021	"	Konfil judul dan Bab i	f
17 Sep 2021	"	Konfil Revisi Bab I Acc	f
08 Okt 2021	"	Konfil Bab ii	f
14 Okt 2021	"	Konfil Revisi Bab ii Acc	f
27 Okt 2021	"	Konfil bab iii	f
11 NOV 2021	"	Revisi Bab iii : Defikasi operasional	f
11 NOV 2021	"	full draft	f
17 NOV 2021	"	Acc usi proposal	f
08 April 2022	"	Acc Revisi proposal segera penelitian	f
25 Mei 2022	"	Konfil Bab 4 dan 5.	f
31 Mei 2022	"	Acc usi akhir KTT	f

Catatan:

.....

.....

.....

LAMPIRAN 15

MASTER TABEL

**Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan
Relaksasi Nafas Dalam Di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa
Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang**

No Responden	Pemenuhan Kebutuhan Tidur							Skor	Kategori
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7		
	P9	P4	P2 & P5a	P1, P3, & P4	P5b- P5j	P6	P7 & P8		
R1	1	1	0	1	1	0	1	5	Terpenuhi
R2	1	1	0	1	1	0	0	4	Terpenuhi
R3	1	1	1	1	1	0	0	5	terpenuhi
R4	2	2	1	1	1	0	1	8	Tidak Terpenuhi
R5	1	1	0	0	1	0	1	4	Terpenuhi
R6	2	2	1	1	1	0	1	8	Tidak Terpenuhi
R7	1	1	0	0	1	0	1	4	Terpenuhi
R8	1	1	0	1	1	0	1	5	Terpenuhi
R9	1	1	0	1	1	0	1	5	Terpenuhi
R10	2	2	1	1	1	0	2	9	Tidak Terpenuhi
R11	1	1	1	0	1	0	0	4	Tepenuhi
R12	2	1	2	1	2	0	2	10	Tidak Terpenuhi
R13	1	1	0	1	1	0	1	5	Terpenuhi
R14	1	1	0	0	1	0	1	4	Terpenuhi
R15	1	1	0	1	1	0	1	5	Terpenuhi
R16	1	1	0	1	1	0	1	5	Terpenuhi
R17	1	1	1	0	1	0	0	4	Terpenuhi
R18	2	1	2	1	1	0	1	8	Tidak Terpenuhi
R19	1	1	1	0	1	0	1	5	Terpenuhi

R20	1	1	0	0	1	0	1	4	Terpenuhi
R21	1	1	0	1	1	0	0	4	Terpenuhi
R22	2	2	2	1	1	0	2	10	Tidak Terpenuhi
R23	1	1	0	1	1	0	0	4	Terpenuhi
R24	1	1	1	1	1	0	0	5	Terpenuhi
R25	2	2	3	2	2	0	1	12	Tidak Terpenuhi
R26	1	1	1	0	1	0	1	5	Terpenuhi
R27	1	1	0	0	1	0	1	4	Terpenuhi
R28	1	1	0	1	1	0	1	5	Terpenuhi
R29	2	1	2	1	1	0	2	9	Tidak Terpenuhi
R30	1	1	0	0	1	0	1	4	Terpenuhi

LAMPIRAN 16

DOKUMENTASI



Gambar 1.1 Permohonan Izin kepada responden



Gambar 1.2 Permohonan Izin kepada responden



Gambar 1.3 Persiapan Sebelum Relaksasi



Gambar 1.3 Persiapan Sebelum Relaksasi