



Nomor : 395 /IL.3.AU/F/20/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin *Prasurvey*

Kepada Yth :
Kepala Lapas Kelas I Bandar Lampung
di
Tempat

Sehubungan dengan pelaksanaan penyusunan Tesis Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung Program Studi S2 Keperawatan Tahun Akademik 2023/2024, kami mohon kepada Kepala Lapas Kelas I Bandar Lampung, untuk dapat memberikan izin *prasurvey* kepada Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Any Setiawati
NIM : 2023208211003
Semester : II (Dua)

Dengan Judul Penelitian :

**“PENGARUH RELAKSASI OTOT PREGRESIF DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LAPAS
KELAS I BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024”**

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Pringsewu, 21 Agustus 2024
Dekan,

Elmi Nurvati, M.Epid,Ph.D
NIM. 927 024



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU (UMPRI)
LAMPUNG
FAKULTAS KESEHATAN

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 112 Pringsewu - Lampung 35373

Nomor : 018 /IL.3.AU/F/20/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Prasurevy

Kepada Yth :
Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jendral Pemasarakatan Lampung
di
Tempat

Sehubungan dengan pelaksanaan penyusunan Tesis Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung Program Studi S2 Keperawatan Tahun Akademik 2024/2025, kami mohon kepada Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jendral Pemasarakatan Lampung, untuk dapat memberikan izin *prasurevy* kepada Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Any Setiawati
NIM : 2023208211003
Semester : II (Dua)

Dengan Judul Penelitian :

**"PENGARUH RELAKSASI OTOT PREGRESIF DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LAPAS
KELAS I BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024"**

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Pringsewu, 16 Januari 2025
Dekan,




Elmi Nuryati, M.Epid,Ph.D
NBM 927 024

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
Definisi	Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengombinasikan 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 energi positif dari emosi energi negatif.
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengalami gangguan tidur (Insomnia) 2. Penderita Hipertensi 3. Memiliki masalah ketegangan otot dan masalah stres 4. 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 badan 2 Lansia yang mengalami perawatan tirah baring (<i>bed rest</i>) 3 Penyakit jantung berat/akut 4 Gangguan pernafasan, seperti Asma dan Dispnea

Prosedur Kerja

i. Alat dan Bahan

1. Kursi atau Kasur
2. Bantal
3. Jam dinding
4. Lingkungan yang tenang, sunyi dan nyaman

ii. Tahap Pra-Interaksi

1. Melakukan verifikasi kebutuhan keluarga/klien untuk latihan relaksasi otot progresif
2. Mencuci tangan
3. Menyiapkan peralatan latihan relaksasi otot progresif dengan sistematis dan rapi

iii. Tahap Orientasi

1. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik
2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien / keluarga
3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan

iv. Tahap Kerja

1. Mencuci tangan
2. 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 berdiri
3. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kaca mata, sepatu, sabuk dan jam tangan
4. 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 rileks 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 relaksasikan bayangkan bahwa ketegangan dan nyeri yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.

Gerakan 3 : Ditujukan untuk melatih otot biseps 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 biseps akan menjadi tegang.
- c. Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku . Tahan dan kemudian relaksasikan. 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 sekita 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 ke keadaan 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 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 : Yang bertujuan untuk melatih otot kaki seperti paha dan betis

- a. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- b. Dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangan 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 ke keadaan 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

MODUL

RELAKSASI OTOT PROGRESIF



Disusun oleh :

**ANY SETIAWATI
NIM. 2023208211003**

**PROGRAM STUDI S2 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2024**

RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN

Materi :

- A. Apa itu Relaksasi Otot Progresif ?
- B. Bagaimana mekanisme Fisiologi Relaksasi Otot Progresif ?
- C. Bagaimana Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif ?

Pembahasan :

A. Apa itu Relaksasi Otot Progresif?

Pengertian relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu.

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Gemilang, 2013 dalam Rahayu, 2014). Relaksasi progresif dilakukan dengan cara klien menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat kelompok relaks dan saat otot tersebut tegang (Kozier, 2011). Metode relaksasi otot progresif bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot diseluruh tubuh dan meningkatkan suplai oksigen (Kustanti dalam Uskenat, 2012).

B. Bagaimana mekanisme Fisiologi Relaksasi Otot Progresif?

Secara fisiologis, relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, karena dapat menekan saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan).

Relaksasi diciptakan setelah mempelajari sistem kerja saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi. Misalnya pada saat terkejut, takut, cemas atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung, kadar gula dan ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot

kontraksi, mengecil dan menciut. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misalnya penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan darah ke sistem gastrointestinal (Ramadani & Putra, 2009). Sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif.

C. Bagaimana Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif ?

Langkah-langkah latihan relaksasi otot progresif, adalah sebagai berikut :

1. FASE ORIENTASI

- a) Mengucapkan salam
- b) Memperkenalkan diri
- c) Menjelaskan tujuan
- d) Menanyakan keisapan responden

2. FASE KERJA

- a) Persiapan pasien
 - 1) Menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan pada pasien.
 - 2) Anjurkan pasien untuk minum air putih dan berkemih terlebih dahulu.
 - 3) Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang , hindari dengan posisi berdiri.
 - 4) Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu , sabuk, dan jam tangan.
 - 5) Melonggarkan ikatan ikat pinggang , longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.
- b) Prosedur pelaksanaan

Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan



- 1) Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi
- 2) Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan
- 3) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
- 4) Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik
- 5) Lakukan gerakan pada tangan kiri dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami.
- 6) 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.



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



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

- 3) Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku . Tahan dan kemudian rilekskan

Gerakan 4. Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks



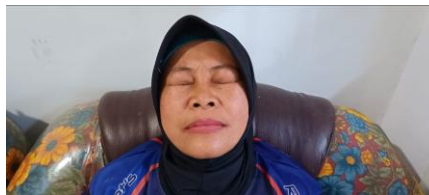
- 1) Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga.
- 2) Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas.

Gerakan 5 : Ditujukan untuk melemaskan otot dahi



- 1) Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.

Gerakan 6 : Bertujuan melemaskan otot mata



- 1) Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan

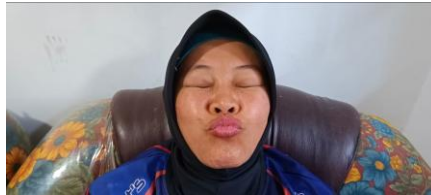
disekitar mata dan otot-otot yang menegndalikan gerakan mata

Gerakan 7 : Ditujukan melemaskan otot rahang



- 1) Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara katupkan rahang, diikuti dengan mengggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang

Gerakan 8 : Bertujuan mengendurkan otot otot sekitar mulut



- 1) Bibir di mencucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut

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



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

Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan



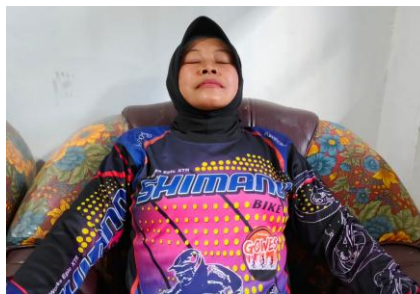
- 2) Membawa atau menundukan kepala ke muka
- 3) Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka

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 rileks.
- 4) Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas

Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada



- 1) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya
- 2) Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan

yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut

- 3) Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega
- 4) Ulangi sekali lagi , sehingga dapat dirasakan perbedaan antara konsisi tegang dan rileks

Gerakan 13 ; Ditujukan untuk melatih otot otot perut



- 1) Tarik nafas kuat perut ke dalam
- 2) Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini

Gerakan 14 : yang bertujuan untuk melatih otot otot kaki seperti paha dan betis



- 1) Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- 2) Dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot otot betis

3) Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas
Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali

3. FASE TERMINASI

- a) Menyampaikan pujian
- b) Menyampaikan rencana lanjutan
- c) Menyampaikan terima kasih
- d) Berpamitan

4. PENAMPILAN SELAMA TINDAKAN

- a) Ketenangan/rileks
- b) Melakukan komunikasi terapeutik
- c) Menjaga keamanan responden

LEMBAR OBSERVASI

No	Inisial Responden	Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif			
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

KUESIONER

A. IDENTITAS DIRI:

Nama :(Inisial)

Umur :
a. 20–29 Tahun
b. 30–39 Tahun
c. 40–49 Tahun

Pendidikan :
a. Tamat SD
b. Tamat SMP
c. Tamat SMA
d. Tamat Perguruan Tinggi

Pekerjaan :
a. Tidak Bekerja
b. Pegawai Negeri Sipil
c. Pegawai Swasta
d. Wiraswasta
e. Buruh
f. Lain-lain (.....)

B. KUESIONER KECEMASAN (HARS)

Gejala dibawah ini merupakan gejala yang saudara rasakan:

Skor :

0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung					
2	Ketegangan - Merasa Tegang - Lesu - Tak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah					
3	Ketakutan - Pada Gelap - Pada Orang Asing - Ditinggal Sendiri - Pada Binatang Besar - Pada Keramaian Lalu Lintas - Pada Kerumunan Orang Banyak					
4	Gangguan Tidur - Sukar Masuk Tidur - Terbangun Malam Hari - Tidak Nyenyak - Bangun dengan Lesu - Banyak Mimpi-Mimpi - Mimpi Buruk - Mimpi Menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan - Sukar Konsentrasi - Daya Ingat Buruk					
6	Perasaan Depresi - Hilangnya Minat					

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi - Sedih - Bangun Dini Hari - Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari 					
7	Gejala Somatik (Otot) <ul style="list-style-type: none"> - Sakit dan Nyeri di Otot-Otot - Kaku - Kedutan Otot - Gigi Gemerutuk - Suara Tidak Stabil 					
8	Gejala Somatik (Sensorik) <ul style="list-style-type: none"> - Tinitus - Penglihatan Kabur - Muka Merah atau Pucat - Merasa Lemah - Perasaan ditusuk-Tusuk 					
9	Gejala Kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> - Takhikardia - Berdebar - Nyeri di Dada - Denyut Nadi Mengeras - Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan - Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap) 					
10	Gejala Respiratori <ul style="list-style-type: none"> - Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada - Perasaan Tercekik - Sering Menarik Napas - Napas Pendek/Sesak 					
11	Gejala Gastrointestinal <ul style="list-style-type: none"> - Sulit Menelan - Perut Melilit - Gangguan Pencernaan - Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan - Perasaan Terbakar di Perut - Rasa Penuh atau Kembung - Mual - Muntah - Buang Air Besar Lembek - Kehilangan Berat Badan - Sukar Buang Air Besar (Konstipasi) 					

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
12	Gejala Urogenital - Sering Buang Air Kecil - Tidak Dapat Menahan Air Seni - Amenorrhoe - Menorrhagia - Menjadi Dingin (Frigid) - Ejakulasi Praecoocks - Ereksi Hilang - Impotensi					
13	Gejala Otonom - Mulut Kering - Muka Merah - Mudah Berkeringat - Pusing, Sakit Kepala - Bulu-Bulu Berdiri					
14	Tingkah Laku Pada Wawancara - Gelisah - Tidak Tenang - Jari Gemetar - Kerut Kening - Muka Tegang - Tonus Otot Meningkatkan - Napas Pendek dan Cepat - Muka Merah					

Skor Total :

KECEMASAN PRE TEST

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Jumlah
1	3	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	22
2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	24
3	3	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	0	1	22
4	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	0	2	2	2	23
5	1	3	2	2	3	0	2	2	2	0	2	2	1	1	23
6	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	22
7	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	0	2	21
8	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	27
9	3	3	2	2	3	1	2	1	2	0	2	2	2	2	27
10	3	2	2	0	3	2	1	2	0	2	1	1	1	1	21
11	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	21
12	3	2	2	2	3	2	2	2	2	0	1	1	2	2	26
13	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	0	22
14	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	24
15	3	3	2	2	3	1	2	2	2	0	0	0	2	2	24
16	3	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2	0	0	21
17	3	2	2	2	2	0	2	1	2	1	1	2	1	2	23
18	1	3	2	2	3	0	2	2	2	0	2	2	1	1	23
19	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	22
20	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	0	2	21
21	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	27
22	3	3	2	2	3	2	1	1	2	0	2	1	2	2	26
23	3	2	2	0	3	2	1	2	0	2	1	1	1	1	21
24	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	24
25	3	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	0	1	22
26	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	0	2	2	2	23
Jumlah	61	61	42	36	68	36	42	41	44	28	34	40	31	38	602

KECEMASAN POST TEST

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Jumlah
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	11
2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12
3	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	10
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
5	1	1	0	2	1	0	1	0	1	1	2	1	0	1	12
6	1	1	1	1	1	0	2	1	1	0	0	1	1	0	11
7	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	11
8	2	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
9	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	2	1	13
10	1	0	1	1	1	2	2	2	1	0	0	0	1	0	12
11	0	1	1	1	2	1	2	1	1	1	0	1	1	0	13
12	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	2	1	1	2	9
13	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	1	2	0	0	13
14	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	20
15	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	21
16	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	0	2	2	18
17	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17
18	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	0	17
19	1	2	2	1	1	2	1	0	1	1	2	1	1	1	17
20	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	0	17
21	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	19
22	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	17
23	1	0	1	1	1	2	2	2	1	1	2	0	1	0	15
24	0	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	14
25	1	1	0	1	1	1	0	1	2	1	2	1	1	2	15
26	1	1	2	1	2	2	1	1	1	0	1	2	1	1	17
Jumlah	25	26	25	25	32	31	29	30	27	22	32	25	27	20	376

KARAKTERISTIK

No	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Kelompok	Pretest	Posttest	GAP
1	1	1	5	1	22	11	11
2	3	3	1	1	24	12	12
3	2	2	5	1	22	10	12
4	1	3	2	1	23	13	10
5	2	3	5	1	23	12	11
6	1	1	6	1	22	11	11
7	2	1	1	1	21	11	10
8	2	4	5	1	27	12	15
9	2	4	1	1	27	13	14
10	2	1	4	1	21	12	9
11	1	3	5	1	21	13	8
12	1	3	3	1	26	9	17
13	3	4	2	1	22	13	9
14	1	2	2	2	24	20	4
15	3	3	1	2	24	21	3
16	1	4	1	2	21	18	3
17	1	3	1	2	23	17	6
18	2	4	3	2	23	17	6
19	3	4	6	2	22	17	5
20	2	4	5	2	21	17	4
21	3	4	4	2	27	19	8
22	1	2	6	2	26	17	9
23	1	1	2	2	21	15	6
24	2	1	4	2	24	14	10
25	1	1	3	2	22	15	7
26	2	1	4	2	23	17	6

Crosstabs

Umur * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total	
		Intervensi	Kontrol		
Umur	26-35 Tahun	Count	5	6	11
		% within Kelompok	38.5%	46.2%	42.3%
	36-45 Tahun	Count	6	4	10
		% within Kelompok	46.2%	30.8%	38.5%
	40-49 Tahun	Count	2	3	5
		% within Kelompok	15.4%	23.1%	19.2%
Total		Count	13	13	26
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Pendidikan * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total	
		Intervensi	Kontrol		
Pendidikan	Tamat SD	Count	4	4	8
		% within Kelompok	30.8%	30.8%	30.8%
	Tamat SMP	Count	1	2	3
		% within Kelompok	7.7%	15.4%	11.5%
	Tamat SMA	Count	5	2	7
		% within Kelompok	38.5%	15.4%	26.9%
	Tamat Perguruan Tinggi	Count	3	5	8
		% within Kelompok	23.1%	38.5%	30.8%
Total		Count	13	13	26
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Pekerjaan * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total	
		Intervensi	Kontrol		
Pekerjaan	Tidak Bekerja	Count	3	3	6
		% within Kelompok	23.1%	23.1%	23.1%
	PNS	Count	2	2	4
		% within Kelompok	15.4%	15.4%	15.4%
	Pegawai Swasta	Count	1	2	3
		% within Kelompok	7.7%	15.4%	11.5%
	Wiraswasta	Count	1	3	4
		% within Kelompok	7.7%	23.1%	15.4%
	Buruh	Count	5	1	6
		% within Kelompok	38.5%	7.7%	23.1%
	Lain-lain	Count	1	2	3
		% within Kelompok	7.7%	15.4%	11.5%
Total		Count	13	13	26
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Explore

Kelompok

Descriptives

	Kelompok		Statistic	Std. Error	
Kecemasan_ Pre	Intervensi	Mean	22.85	.465	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21.83	
			Upper Bound	23.86	
		5% Trimmed Mean	22.77		
		Median	22.00		
		Variance	2.808		
		Std. Deviation	1.676		
		Minimum	21		
		Maximum	26		
		Range	5		
		Interquartile Range	3		
		Skewness	.661	.616	
		Kurtosis	-.768	1.191	
		Kontrol	Mean	23.15	.517
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	22.03	
			Upper Bound	24.28	
	5% Trimmed Mean		23.06		
	Median		23.00		
	Variance		3.474		
	Std. Deviation		1.864		
Minimum	21				
Maximum	27				
Range	6				
Interquartile Range	3				
Skewness	.741	.616			
Kurtosis	.117	1.191			
Kecemasan_ Post	Intervensi	Mean	11.69	.347	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.94	
			Upper Bound	12.45	
		5% Trimmed Mean	11.77		
		Median	12.00		
		Variance	1.564		
		Std. Deviation	1.251		
		Minimum	9		
		Maximum	13		
		Range	4		
		Interquartile Range	2		
		Skewness	-.820	.616	
		Kurtosis	.196	1.191	
		Kontrol	Mean	17.23	.545
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	16.04	
			Upper Bound	18.42	
	5% Trimmed Mean		17.20		

Median	17.00	
Variance	3.859	
Std. Deviation	1.964	
Minimum	14	
Maximum	21	
Range	7	
Interquartile Range	3	
Skewness	.322	.616
Kurtosis	.047	1.191

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan_Pre	Intervensi	.232	13	.055	.891	13	.101
	Kontrol	.171	13	.200*	.911	13	.189
Kecemasan_Post	Intervensi	.213	13	.111	.885	13	.082
	Kontrol	.239	13	.041	.926	13	.301

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Oneway

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Kecemasan_Pre	Intervensi	13	22.85	1.676	.465	21.83	23.86	21	26
	Kontrol	13	23.15	1.864	.517	22.03	24.28	21	27
	Total	26	23.00	1.744	.342	22.30	23.70	21	27
Kecemasan_Post	Intervensi	13	11.69	1.251	.347	10.94	12.45	9	13
	Kontrol	13	17.23	1.964	.545	16.04	18.42	14	21
	Total	26	14.46	3.252	.638	13.15	15.78	9	21

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	Based on Median	.024	1	24	.877
	Based on Median and with adjusted df	.024	1	23.774	.877
	Based on trimmed mean	.006	1	24	.939
Kecemasan_Post	Based on Mean	.940	1	24	.342
	Based on Median	.685	1	24	.416
	Based on Median and with adjusted df	.685	1	19.653	.418
	Based on trimmed mean	.936	1	24	.343

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	Within Groups	75.385	24	3.141		
	Total	76.000	25			
Kecemasan_Post	Between Groups	199.385	1	199.385	73.532	.000
	Within Groups	65.077	24	2.712		
	Total	264.462	25			

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Intervensi	22.85	13	1.676	.465
	Post_Intervensi	11.69	13	1.251	.347

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Intervensi & Post_Intervensi	13	-.184	.548

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Intervensi - Post_Intervensi	11.154	2.267	.629	9.784	12.524	17.737	12	.000

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Kontrol	23.1538	13	1.86396	.51697
	Post_Kontrol	17.2308	13	1.96443	.54483

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Kontrol & Post_Kontrol	13	.354	.236

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Kontrol - Post_Kontrol	5.92308	2.17798	.60406	4.60694	7.23922	9.805	12	.000

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Penurunan_ Kecemasan	Intervensi	13	11.46	2.570	.713
	Kontrol	13	5.92	2.178	.604

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Penurunan_ Kecemasan	Equal variances assumed	.307	.585	5.928	24	.000	5.538	.934	3.610	7.467
	Equal variances not assumed			5.928	23.373	.000	5.538	.934	3.608	7.469

Univariate Analysis of Variance

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Kelompok	1	Intervensi	13
	2	Kontrol	13

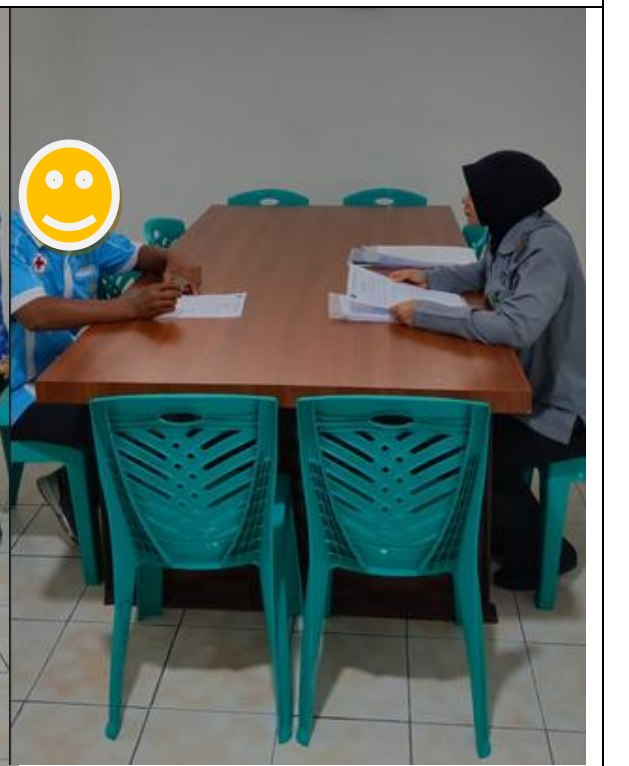
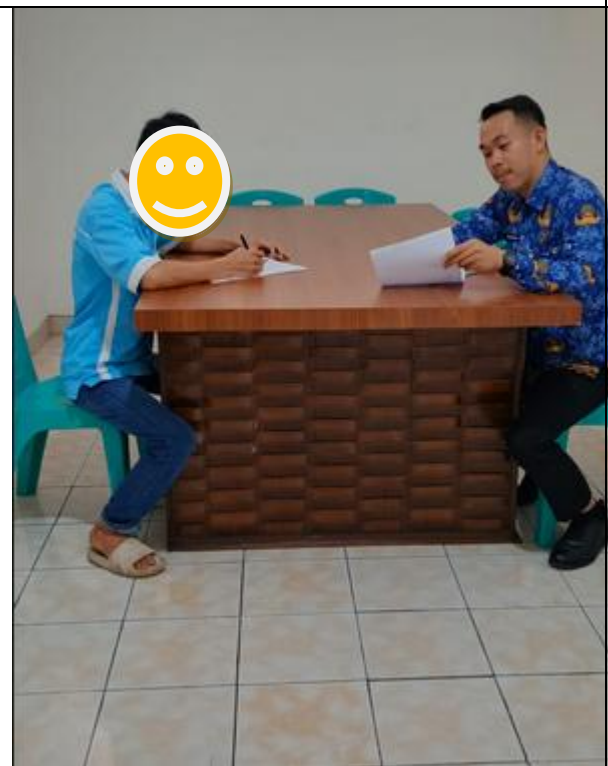
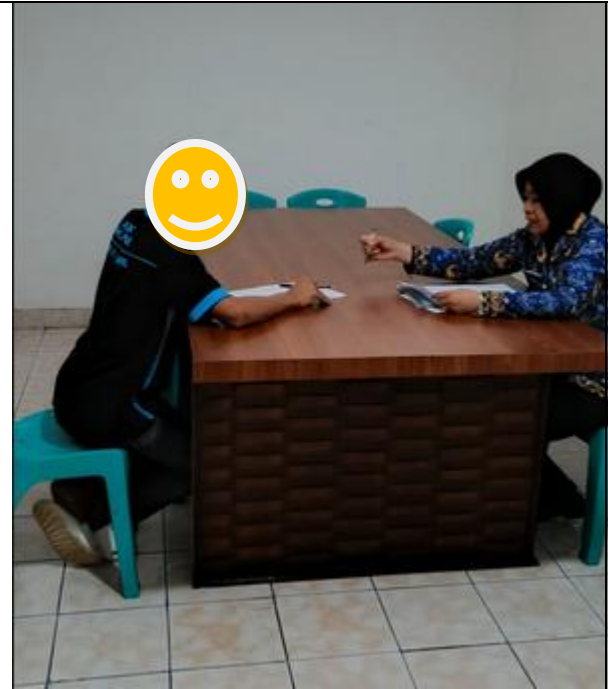
Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Kecemasan_Post

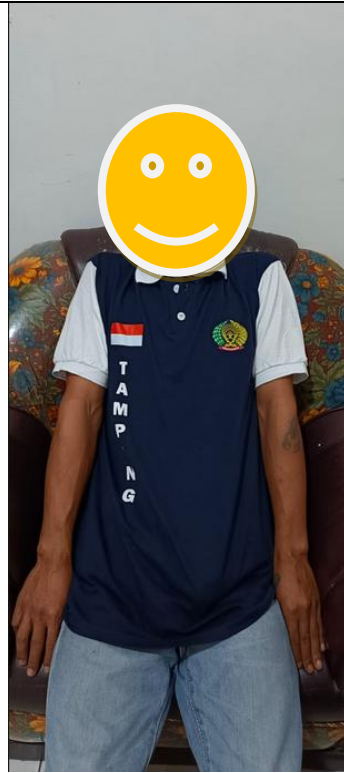
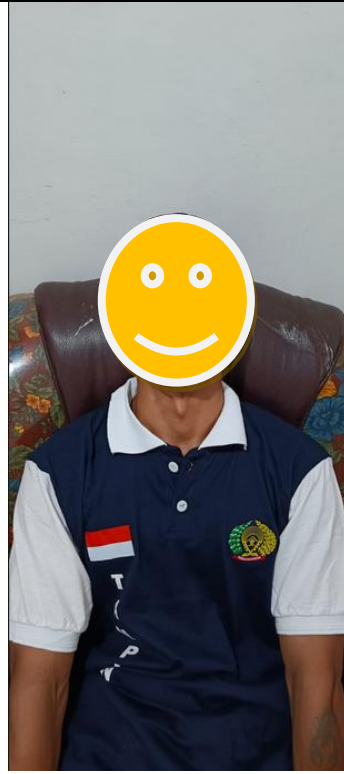
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	216.869 ^a	4	54.217	23.923	.000
Intercept	347.689	1	347.689	153.417	.000
Umur	.217	1	.217	.096	.760
Pendidikan	11.582	1	11.582	5.111	.035
Pekerjaan	3.263	1	3.263	1.440	.244
Kelompok	188.336	1	188.336	83.103	.000
Error	47.592	21	2.266		
Total	5702.000	26			
Corrected Total	264.462	25			

a. R Squared = .820 (Adjusted R Squared = .786)

DOKUMENTASI












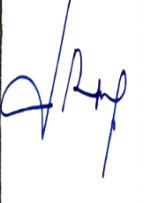



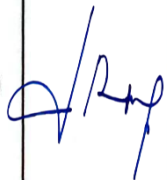

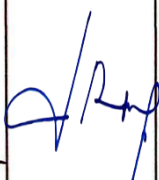
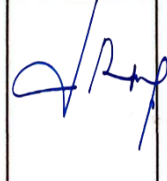

PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
Jl. KH. Ahmad Dahlan No 112 Pringsewu Kec. Pringsewu Kab. Pringsewu
Email: s2kep@umpri.ac.id



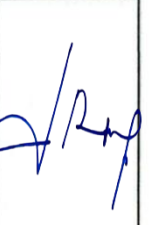
LEMBAR KONSUL PROPOSAL TESIS

NAMA : ANY SETIAWATI
NIM : 2023208211003
PEMBIMBING : NS, APENA LESTARI, M.Kep,Sp.Kep.I, Ph.D
JUDUL PENELITIAN : PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LAPAS KELAS I
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024

NO	HARI/TANGGAL	BAB	HASIL KONSUL	TANDA TANGAN
1.	Sabtu / 9-3-2024		Diskusikan penentuan tema, kumpulan literatur yang mendasari tema	
2.	Senin / 22-7-2024		Diskusikan tentang literatur review yang mendasari tema	
3.	Minggu / 28-7-2024		Acc tema berdasarkan literatur yang dikumpulkan	
1.	Senin / 9-8-2024	1	Cari sumber referensi terbaru, mengisit-ran alinea, tambahkan jurnal	

NO	HARI/TANGGAL	BAB	HASIL KONSUL	TANDA TANGAN
5.	Selasa /13-8-2024	1	Tambahkan kalimat penghubung untuk mempertajam tema tentang kecemasan. Acc BAB I Cangkit konsul dengan pembimbing 2	
6.	Pabu, 30/10/2024	I dan II	Tambahkan upaya yg sudah dilakukan oleh lapas utk mengatasi kecemasan pd narapidana. Perbaiki typo. - Tambahkan pengertian kecemasan menurut SDKI - Perbaiki buku asli Dabang Haurani - Tambahkan sumber tlg tata cara pembebasan pd narapidana	
			- Perbaiki kerangka teori - Lengkapi bab 3 - Perbaiki buku Haurani	
7.	Pabu, 13/11/2024	I dan IV	- Cek kembali tahun SDKI - Cek skala yg akan digunakan - Jelaskan cara pengukuran instrumen HAPS & dari mana instrumen ini kita dapatkan - Jelaskan proses penyusunan modul	
8.	Selasa, 26/11/2024	I s/d IV modul, instrumen penelitian	1. Tambahkan artikel dari jurnal internasional belum ada sama sekali 2. Modul utk pelepas atau responden jg, bila utk pelepas maka utk responden siapkan booklet 3. ganti gambar di modul, tidak orisinal	
			1. Perlu tambahan referensi teks book yg bukan artikel 5. Pisahkan kegunaan dg identitas diri. kegunaan HAPS tak menggal identitas diri. 6. Acc Sidang Proposal	

NO	HARI/TANGGAL	BAB	HASIL KONSUL	TANDA TANGAN
9.	Senin, 9/2/2024	I 3/8 IV	<p>Sidang proposal tesis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan secara detail tentang kriteria eksklusi & inklusi responden karena di bab IV (bagian hanya memaparkan recruitment sampel saja). - Tambahkan penjelasan tentang relaksasi 	
			<p>nafas dalam di pembahasan, karena mi juga diberikan pada kelompok kontrol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teori PEPLAV dibahas dan dimunculkan lagi di bab pembahasan sbg pembeberan penelitian yang lain. 	
10.	Rabu, 30/4/2025		<ul style="list-style-type: none"> - Nama pembimbing di abstrak ditulis hanya saat membuat manuskrip utk artikel saja - Daftar referensi wajib diisi - Perbaiki cara penulisan gelar, isi nama keprobi - Gunakan dummy table (tabel terbuka) utk hasil penelitian 	
			<ul style="list-style-type: none"> - Cek dasar pembagian intervensi & kontrol karena sudah ada di karakteristik - Perlu mempertajam pembahasan, tambahkan artikel terkait sbg dasar pemikiran analisa - Apa upaya terdapat yg dapat memanfaatkan hasil penelitian dan tindak lanjutnya secara mandiri bagi lapus? 	
			<ul style="list-style-type: none"> - Buatlah panduan standar intervensi yg menjamin semua narapidana mendapatkan perlakuan yg sama dan dengan cara yang sama 	
11.	Minggu, 15/6/2025		<ul style="list-style-type: none"> - Abstrak dibuat dalam 1 paragraf - Di bab II susunan pendataan model dalam uraian kerangka teori, konsep & hipotesis penelitian dimana posisinya? - Di bab IV jelaskan protokol penelitian utk bisa menjamin bahwa semua tindakan telah dilakukan sama utk 	

NO	HARI/TANGGAL	BAB	HASIL KONSUL	TANDA TANGAN
			<p>semua responden</p> <p>- Pada point etika penelitian, prinsip^o apa saja yg telah dilakukan, bagaimana cara mempertahankan & melaksanakan prinsip^o ini?</p>	
			<p>- Buat bagan struktur organisasi di kelas berikut isi di dalamnya tanpa ada nama dan foto dlm penelitian, ada prinsip etika yg perlu digaris</p>	
12.	Jumat, 27/6/2025		Acc semhas	













PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
Jl. KH. Ahmad Dahlan No 112 Pringsewu Kec. Pringsewu Kab. Pringsewu
Email: s2kep@umpri.ac.id

LEMBAR KONSUL PROPOSAL TESIS

NAMA : ANH SETIAWATI
NIM : 2023208211003
PEMBIMBING : Ns, GUNAWAN IRIANTO, M.Kep, Sp.Kom, Ph.D
JUDUL PENELITIAN : PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MEMURUNKAN
KECEMASAN PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LAPAS KELAS I,
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024

NO	HARI/TANGGAL	BAB	HASIL KONSUL	TANDA TANGAN
1.	Senin, 19/8/24	I dan II		
2.	Sabtu, 7/9/24	I dan II		
3.	Jum'at, 27/9/24	I dan II	Tambahkan rekomendasi penelitian ke sopan sebagai bagian dari novelty	
4.	Sabtu, 5/10/24	I dan II	- Buat topic. CR. 4/ keemasan pada Napi - Jadikan referensi pada GaleT → Ada 2 topic yg dimasukkan	

NO	HARI/TANGGAL	BAB	HASIL KONSUL	TANDA TANGAN
5.	Minggu, 13/10/24	I dan II	Tambahan penjelasan atas novelty dari penelitian ini secara eksplisit	
6.	Kamis, 24/10/24	I dan II	kembali ke P1 Bu Arena	
7.	Senin, 03/12/24	I dan IV	ACC untuk maju Seminar Proposal sidang proposal	
8.	Rabu, 30/1/2025		<ul style="list-style-type: none"> - sebaiknya ditambahkan referensi yg menjelaskan kecemasan pd narapidana terutama yg aman bebas - Buat penjelasan terkait hubungan kortisol dg kecemasan agar lebih dipahami - Buat bagan utk memperjelas bagaimana 	
			<p>model keperawatan Poplaw ini dapat menurunkan kecemasan dg menggunakan intervensi keperawatan pd penelitian ini.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan berapa lama menjelang bebas yg menjadi responden penelitian ini? 	
			<ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan tgm teknis pengukuran kecemasan yg dilakukan? - pd bab vi pembahasan tolong perjelas nilai kecemasan ini masuk kategori tpe kecemasan yg mana & lakukan triangulasi masalah kecemasan ini dari jurnal sebelumnya & berikan argumentasi 	

NO	HARI/TANGGAL	BAB	HASIL KONSUL	TANDA TANGAN
			<p>peneliti terkait hasil reamasan pada responden tsb dari teori / referensi yg ada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jabikan paragraf kulinat... dari reamasan Andikpas sbg dasar penjelasan dari tpe reamasan penghuni lapas di atas. 	
			<ul style="list-style-type: none"> - PD pembahasan ssn sebatas penjelasan simp-tak (3 paragraf) tp penguat dg extra penelitian sebelumnya utk memperkuat argumen-basi peneliti thd hasil penelitian yg didapat - Ajn dibahas faktor apa yg paling mem-pengaruhi POP slm menurunkan reamasan 	
			<p>ssi hasil multivariat & buat argumentasi pembahasan dg basis penelitian dan teori yg ada & sesuaikan poin pembahasan dg tujuan khususnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kesimpulan sesuaikan dg tujuan khususnya 	
9.	Minggu, 15/6/2025		<ul style="list-style-type: none"> - Buatlah luaran dari tesis - cantumkan luaran tersebut dalam bab hasil & pembahasan 	
10.	Jumat, 27/6/2025		<ul style="list-style-type: none"> - Acc semhas 	