

Lampiran 1

Penelitian-penelitian yang telah ditelaah mengenai Teknik *Mindfulness Based Body Scanning* Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Peneliti, Tahun dan Tempat	Judul	Tujuan	Desain studi	Populasi dan sampel	Sampling	Perlakuan	Parameter	Temuan	Kesimpulan
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gallego et al (2015), Spanyol	<i>Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students</i>	Untuk menyelidiki pelatihan <i>mindfulness</i> dapat membawa perubahan yang signifikan dalam manifestasi dari depresi, kecemasan, dan stres siswa	Rancangan penelitian eksperimental semu yaitu <i>pre and post test control group.</i>	Populasi dan sampelnya sebanyak 125 siswa yang terdiri dari 53 pria dan 72 wanita yang berpartisipasi, dengan usia berkisar antara 18-43 tahun.	<i>Non probability sampling</i> yaitu <i>purposive sampling.</i>	Intervensi dilakukan selama 15 menit awal peregangan statis individu, postural, dan koreksi pernapasan dalam posisi terlentang, rawan, duduk, merangkak dan 15 menit terakhir melibatkan peregangan statis,	<i>DASS</i>	Terdapat hasil perbedaan signifikan hanya ditemukan untuk variabel stres, menunjukkan rata-rata yang lebih tinggi untuk pre-test, M = 7,95 (SD =	Dari hasil penelitian didapatkan hasil yang signifikan dimana penurunan stres pada kelompok (p = 0,004).

							pernapasan, dan koreksi postural.		3,89) dibandin gkan untuk post- test, M = 5,70 (SD = 2,75).
Dewi and Ambarin i (2018), Surabay a	Terapi <i>Brief Mindfulness- Based Body Scan</i> untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional	Untuk menguji efektivita s terapi <i>mindfulne ss-based body scan</i> untuk menguran gi stres pada atlet bola basket wanita profesion al.	Desain penelitian menggunak an <i>single subject design</i> .	Sampel dalam penelitian ini adalah 4 orang usia partisipan antara 22 hingga 27 tahun	<i>Non probabilit y sampling yaitu purposive sampling</i> .	Intervensi dilakukan berlatih selama 5 menit <i>mindfulness breathing, body scan</i> , yang terdiri dari masing- masing sesi yaitu Sesi pertama pengenalan, Sesi kedua mengungkap kan kondisi diri, Sesi ketiga menyadari kondisi saat	PSS <i>(Perceived Stress Scale)</i>	Partisipa n 1 memilik i nilai rerata skor 22 pada fase baseline dan fase interven si skor rerata partisipa n 1 mengala mi penurun an skor rerata stres	Hasil ini juga diperkuat dengan penghitungan data overlap pada masing- masing partisipan yang menunjukkan rentang data overlap 00.25. Berdasarkan rentang data overlap tersebut dapat simpulkan bahwa terapi <i>Brief Mindfulness- Based Body Scan</i> dalam

ini, Sesi keempat menghentikan kebiasaan respon otomatis dan terakhir Sesi kelima yaitu evaluasi.

menjadi 13.75, skor rerata partisipan 2 menunjukkan rerata sebesar 23 pada fase baseline, dan turun menjadi 15.5 pada fase intervensi, pada partisipan 3, grafik rerata menunjukkan penurunan dari skor 26 menjadi 18.75

intervensi ini memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres partisipan, yakni sebesar 0.75-1, sehingga pemberian terapi *Brief Mindfulness-Based Body Scan* pada penurunan stres pada atlet bola basket wanita profesional dalam intervensi ini memiliki efektifitas sedang hingga sangat efektif.

pada fase intervensi, pada partisipan 4, skor baseline sebesar 23 turun menjadi 13.5 pada fase intervensi

Afandi, Wahyuni and Adawiyah (2015), Madura	Efektivitas Pelatihan Terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan Dalam Pacaran (Kdp)	Untuk menguji efektifitas pelatihan meditasi <i>mindfulness</i> terhadap penurunan tingkat stres korban kekerasan dalam pacaran mahasiswa	Rancangan penelitian eksperimen semu yang dilakukan hanya pada subjek penelitian yang berjumlah kecil. Desain eksperimen semu dirancang dengan	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 3 orang.	<i>Non probability sampling</i> yaitu <i>purposive sampling</i> .	Intervensi atau perlakuan diberikan kepada subjek selama 3 kali pertemuan dalam 2 hari yang meliputi latihan pernafasan dan latihan <i>mindfulness</i>	Wawancara	Terdapat hasil kondisi stres yang dialami pada ketiga subjek yaitu. Setelah mengikuti pelatihan <i>mindfulness</i>	Hasil penelitian membuktikan bahwa beberapa reaksi stres yang dapat diamati dari beberapa gejala stres seperti fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan
---	---	---	--	--	---	--	-----------	--	---

a.	melakukan pemeriksaan sebelum dan setelah pemberian intervensi	<i>body scanning</i> serta dilengkapi dengan identifikasi terhadap beberapa faktor dalam diri subjek yang menyiapkan terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran.	<i>ess</i> , selama 5 kali pertemuan, beberapa rasa sakit yang dialami sebelum mengikuti pelatihan <i>mindfulness</i> menghilangkan, tetapi masih mengalami rasa sakit di beberapa bagian tubuh seperti di daerah kepala bagian	organisasional mengalami pengurangan.
----	--	---	---	---------------------------------------

atas dan
kanan,
di
bagian
leher
dan
pundak
sebelah
kanan.
Akan
tetapi,
rasa
sakit
yang
dialami
mengala
mi
penurun
an
intensita
s jika
dibandin
g
dengan
sebelum
mengiku
ti
pelatiha
n
*mindfuln
ess.*

Romadhani and Hadjam Purwokerto (2017),	Intervensi Berbasis <i>Mindfulness</i> untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua	Untuk menguji efektivitas intervensi berbasis <i>mindfulness</i> terhadap penurunan stres pada orang tua,	Jenis penelitian ini menggunakan <i>quasi-experimental</i> dengan rancangan <i>control group design with pretest and posttest</i> .	Populasi dan sampel sebanyak 15 orang dengan 7 orang kelompok perlakuan dan 8 orang kelompok kontrol, dengan rentang usia 35-55 tahun, memiliki anak pertama yang berusia remaja, tinggal bersama dengan anak dan pasangan, pendidikan minimal SMA, tidak tinggal bersama dengan	<i>Non probability</i> sampling yaitu <i>purposive sampling</i> .	Selama intervensi, instruksi berikut telah diberikan oleh terapis yang berbaring telentang dan menggerakkan pikiran melalui berbagai wilayah tubuh dan efek terapeutik dari intervensi ini dapat bertahan setidaknya dua minggu pasca intervensi.	DASS	Pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai rerata <i>pre-test</i> adalah 22,857 dan nilai rerata <i>post-test</i> adalah 8,857, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai rerata <i>pre-test</i> adalah 19,125 dan nilai rerata <i>post-test</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis <i>mindfulness</i> signifikan dalam menurunkan stres pada orang tua ($U=0,000$; $P<0,001$).
---	--	---	---	--	---	---	------	--	---

				keluarga besar, bertempat tinggal di wilayah Purwokerto, belum pernah mengikuti pelatihan <i>mindfulness</i> sebelumnya.				adalah 19,5.	
Maharani (2016), Yogyakarta	Pengaruh Pelatihan Berbasis <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud	Untuk mengetahui pengaruh Pelatihan Berbasis <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Stres.	Penelitian yang digunakan <i>kuasi eksperimen the one group pretest-posttest design</i> dengan desain <i>small group</i> .	Sampel dalam penelitian ini adalah 5 orang berstatus sebagai guru PAUD, berusia 20-35 tahun, telah memiliki pengalaman mengajar minimal 1 tahun, tingkat pendidikan	<i>Non probability sampling</i> yaitu <i>purposive sampling</i> .	Intervensi dilaksanakan selama jangka waktu 2 minggu berdurasi 15-45 menit per pertemuan.	Kuesioner Stres Guru	Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata skor stres partisipan pada saat pretest adalah 78.60, dan skor rata-rata pada	Hasil menunjukkan analisis kuantitatif partisipan mengalami penurunan skor distres yang signifikan pada saat <i>posttest</i> dibandingkan dengan saat <i>pretest</i> yang ditunjukkan oleh nilai $z = -2,023$ dan $p = 0,043$

				minimal SLTA atau sederajat, berdomisili di Yogyakarta.				saat posttest sebesar 68.60, terdapat penurunan rata-rata skor stres kerja sebesar 10.0 poin	(p<0,05).
Hidayat and Fouriana listyawa ti (2017), Jakarta	Peranan <i>Mindfulness</i> Terhadap Stres Akademis pada Mahasiswa Tahun Pertama	Untuk melihat peranan <i>mindfulness</i> terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama.	Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian asosiatif.	Sampel dalam penelitian ini adalah 82 Mahasiswa tahun pertama berada pada rentang usia antara 18-21 tahun.	<i>Non probability sampling</i> yaitu <i>purposive sampling</i> .	Intervensi <i>mindfulness</i> di berikan kepada subjek untuk melakukan pemindaian tubuh selama 45 menit dan 15 menit evaluasi.	SLSI (<i>Student Life Stress Inventory</i>)	<i>Mindfulness</i> dapat memprediksi 13,9% dari dimensi stressor akademis (R ² = 0,139, F = 12,936, ρ = 0,001). Setiap	Dari hasil studi didapatkan bahwa <i>mindfulness</i> berperan menurunkan stres akademis khususnya pada dimensi stressor akademis terdapat penurunan stres p<0.001

satu
kenaika
n skor
*mindfuln
ess*
menyeb
abkan
penurun
an-0,308
pada
skor
stresor
akademi
s

Hanum, Daengsa ri and Kemala (2016) Jakarta	Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis	Untuk mengeval uasi studi penelitian sebelumn ya aplikasi mobile <i>mindfulne ss</i> pada penuruna n tingkat stres di kalangan mahasisw a.	Jenis penelitian ini menggunak an desain <i>quasi- experimenta l one-group pre-test post-test</i>	Sampel dalam penelitian ini Sebanyak 64 orang dengan rentang usia antara 55 – 90 tahun.	<i>Non probabilit y sampling yaitu purposive sampling.</i>	Program intervensi yang diberikan terdiri dari lima sesi yaitu: Sesi satu berisi pembahasan perkembang an dan berbagai perubahan yang dialami oleh lansia. Sesi dua berisi	PSQ <i>(Perceived Stress Questionna ire)</i>	Terdapat hasil perbeda an signifika n untuk <i>pre-test</i> , M = 37,25 (SD = 6,80) dibandin gkan untuk <i>post- test</i> , M = 30,20	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penghitungan total skor <i>pre- test</i> dan <i>post- test</i> (t(63) = 3.260, p < 0.05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa program intervensi ini dapat
--	---	--	--	--	--	--	---	--	--

pembahasan mengenai penyakit kronis. Sesi tiga berisi pembahasan mengenai dampak-dampak stres terhadap diri partisipan, baik secara fisik maupun psikologis. Sesi empat membahas mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami. Sesi lima ini partisipan juga diajarkan cara melakukan

(SD = 16,00). menurunkan tingkat stres yang dimiliki oleh lansia berpenyakit kronis.

relaksasi
pernapasan
dan
pemindaian
tubuh atau
body
scanning.
Intervensi
yang
diberikan
dengan
durasi
pertemuan
selama 15-
60 menit
dua kali
dalam
seminggu.

Lampiran 2

Bimbingan SIAK Online

Data Skripsi Mahasiswa	
N I M	P07120216047
Nama Mahasiswa	LUH EKA DESRIANA PUTRI
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan + Profesi Ners Semester : 8

Bimbingan				
No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Konsul Judul Penelitian	13 Jan 2020	✓
2	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi Judul Penelitian	14 Jan 2020	✓
3	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Judul Penelitian Mindfulness	15 Jan 2020	✓
4	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	BAB I PENDAHULUAN	28 Jan 2020	✓
5	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi BAB I	30 Jan 2020	✓
6	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Perbaikan BAB I Konsul BAB II	3 Feb 2020	✓
7	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi BAB II Konsul BAB III	10 Feb 2020	✓
8	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi BAB III	11 Feb 2020	✓
9	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Konsul BAB IV	17 Feb 2020	✓
10	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Bimbingan Proposal Lengkap	21 Feb 2020	✓
11	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Konsul Judul Penelitian	13 Jan 2020	✓
12	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Perbaikan Judul	15 Jan 2020	✓
13	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan BAB I	12 Feb 2020	✓
14	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi BAB I Konsul BAB II	13 Feb 2020	✓
15	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan BAB III	14 Feb 2020	✓
16	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi BAB III Konsul BAB IV	17 Feb 2020	✓
17	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Proposal BAB I-IV dan Lampiran	21 Feb 2020	✓
18	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Bimbingan BAB I Latar Belakang	14 Apr 2020	✓
19	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi BAB I Latar Belakang	22 Apr 2020	✓
20	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi BAB I Tujuan Khusus	4 Mei 2020	✓
21	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi Metode Literature Review	6 Mei 2020	✓
22	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Konsul BAB II Hasil dan Pembahasan	11 Mei 2020	✓
23	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi BAB II Hasil Literature Review	13 Mei 2020	✓
24	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi BAB II Pembahasan Literature Review	14 Mei 2020	✓
25	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Konsul BAB III Simpulan Saran	18 Mei 2020	✓
26	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Revisi BAB III Simpulan Saran	19 Mei 2020	✓
27	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep.,Ns., M.Kes.	Bimbingan BAB I-III Litratue Review Lengkap	22 Mei 2020	✓
28	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan BAB I Pendahuluan Latar Belakang	5 Mei 2020	✓
29	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi BAB I Pendahuluan Latar Belakang	11 Mei 2020	✓
30	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi BAB I Pendahuluan Tujuan Khusus dan Metode Literature Review	13 Mei 2020	✓
31	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan BAB II Hasil dan Pembahasan	14 Mei 2020	✓
32	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi BAB II Hasil dan Pembahasan	18 Mei 2020	✓
33	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan BAB III Simpulan dan Saran	25 Mei 2020	✓
34	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi BAB III Simpulan dan Saran	27 Mei 2020	✓
35	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan BAB I-III Literature Review Lengkap	28 Mei 2020	✓

Lampiran 3

**REALISASI ANGGARAN BIAYA *LITERATURE REVIEW* PENGARUH
TEKNIK *MINDFULNESS BASED BODY SCANNING* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES**

Alokasi dana yang diperlukan dalam penelitian ini direncanakan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Rencana Biaya
1	Proposal a. Penyusunan Proposal b. Penggandaan Proposal c. Revisi Proposal	Rp 200.000,00 Rp 200.000,00 Rp 100.000,00
2	Tahap Pelaksanaan a. Penyusunan <i>Literature Review</i> b. Kuota Internet	Rp 100.000,00 Rp 100.000,00
3	Tahap Akhir a. Cetak <i>Literature Review</i> b. Penggandaan <i>Literature Review</i> c. Revisi <i>Literature Review</i> d. Biaya Tidak Terduga	Rp 200.000,00 Rp 100.000,00 Rp 100.000,00 Rp 100.000,00
Jumlah		Rp 1.200.000,00



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : LUH EKA DESRIANA PUTRI
NIM : P07120216047
JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Teknik Mindfulness Based Body Scanning
Terhadap Penurunan Tingkat Stres
PEMBIMBING I : I. Mengah Sumirta, SST, S.Kep., Ns., M.Kes

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Selasa, 14 April 2020	I	Bimbingan BAB I Pendahuluan 1. Latar Belakang	- Tidak lagi membahas masalah hipertensi - Kata WHO cetak miring	
Kabu, 22 April 2020	II	Revisi BAB I Pendahuluan 1. Latar Belakang	- Tambahkan dengan penelitian / justifikasi masalah dari hasil penelitian	
Senin, 04 Mei 2020	III	Revisi BAB I Pendahuluan 1. Tujuan Khusus	- Tujuan khusus terkait hasil - Tambahkan mengidentifikasi tingkat stres pre test dan post test	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

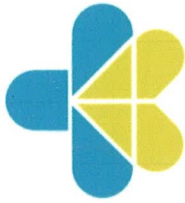
Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : LUH EKA DESRIANA PUTRI
 NIM : P.07120216047
 JUDUL LITERATUR REVIEW : Pengaruh Teknik Mindfulness Based Body Scanning Terhadap Penurunan Tingkat Stres
 PEMBIMBING I : I. Nengah Sumirta, SSt., S.Kep., Ns., M.Kes

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Rabu, 06 Mei 2020	IV	Revisi BAB I Pendahuluan 1. Metode Literature Review a. Kriteria Inklusi b. Strategi pencarian	<ul style="list-style-type: none"> - Kriteria Inklusi sesuai dengan isi tujuan khusus - Pada strategi pencarian tanda dari hilangkan 	<i>[Signature]</i>
Senin, 11 Mei 2020	V	Bimbingan BAB II Hasil dari Pembahasan	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari penelitian yang homogen tentang stres - Tambahkan kisaran p-value yang dipakai - Tambahkan jumlah sampel 	<i>[Signature]</i>
Rabu, 13 Mei 2020	VI	Revisi BAB II Hasil Literature Review	<ul style="list-style-type: none"> - Sesuaikan dengan tujuan penelitian / LR - Hasil analisis di tulis rinci satu persatu artikel yang direview (metodenya, prosedurnya, hasilnya, dll disesuaikan dengan tujuan khusus penelitian - Uraikan keberhasilan dari tindakan 	<i>[Signature]</i>
Kamis, 14 Mei 2020	VII	Revisi BAB II Pembahasan Literature Review	<ul style="list-style-type: none"> - Bahas mengenai hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas persamaan, perbedaan atau yang lain - Bandingkan hasil penelitian yang direview satu dengan yang lain sebatas mana hasilnya 	<i>[Signature]</i>



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : LUH EKA DESRIANA PUTRI
NIM : P07120216047
JUDUL LITERATUR : Pengaruh Teknik Mindfulness Based Body Scanning
REVIEW : Terhadap Penurunan Tingkat Stres
PEMBIMBING I : I. Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 18 Mei 2020	VIII	Bimbingan BAB III Simpulan dan Saran	Disesuaikan dengan kesenjangan yang diperoleh dari hasil pembahasan	
Selasa, 19 Mei 2020	IX	Revisi BAB III Simpulan dan Saran	Disesuaikan dengan hasil penelitian dan pembahasan what kelemahan dari masing- masing artikel dari kesimpulannya - Tambahkan dan lengkapi kesimpulan sesuai dengan TUK	
Jumat, 22 Mei 2020	X	Bimbingan BAB I-III Literature Review Lengkap	- ACC siapkari diri untuk ujian	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No 33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax : (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : LUH EKA DESRIANA PUTRI
 NIM : P07120216047
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Teknik Mindfulness Based Body Scanning Terhadap Penurunan Tingkat Stres
 PEMBIMBING II : I. Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Selasa, 05 Mei 2020	I	Bimbingan BAB I Pendahuluan 1. Latar Belakang	Terdapat gate terbuka justifikasi masalah yg tepat	
Senin, 11 Mei 2020	II	Revisi BAB I Pendahuluan 1. Latar Belakang	Buat ulang yg tepat	
Rabu, 13 Mei 2020	III	Revisi BAB I Pendahuluan 1. Tujuan Khusus 2. Metode Literature Review a. Kriteria Inklusi b. Strategi Pencarian	Taj. Alusus terdapat hasil Kondisi muller sejauh yg msi terj Alusus	
Kamis, 14 Mei 2020	IV	Bimbingan BAB II Hasil dari Pembahasan	Hasil sangat alusus	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar. Telp/Fax. (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : LUH EKA DESRIANA PUTRI
 NIM : PD7120216047
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Teknik Mindfulness based Body Scanning Terhadap Penurunan Tingkat Stres
 PEMBIMBING II : I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 18 Mei 2020	V	Revisi BAB I Hasil dan Pembahasan Literature Review	Hand secara lengkap dan pembahasannya lengkap	
Senin, 25 Mei 2020	VI	Bimbingan BAB III Simpulan dari Saran	Simpulan secara lengkap dan pembahasannya	
Rabu, 27 Mei 2020	VII	Revisi BAB III Simpulan dari Saran	Simpulan secara lengkap dan pembahasannya	
Kamis, 28 Mei 2020	VIII	Bimbingan BAB I-III Literature Review Lengkap	Asses, simpulan dari review lengkap	