

Dokumentasi kegiatan



## Lampiran Tugas Rumah

Pengalaman Negatif

Penjelasan :

0 = Tidak mengganggu sama sekali

10 = Sangat mengganggu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Penjelasan : alhamdulillah setelah membaca dikir ini saya  
 perasaan saya menjadi tenang, hati saya jadi  
 adem dan perasaan saya menjadi tenang. Perasaan  
 saya merasa lebih dekat lagi  
 kepada Allah dan saya menerima takdir  
 yang telah diberikan oleh Allah  
 dulunya sebelum di beri wirid dikir ini  
 sering saya ngeluh sering nangis sendirian  
 mengapa nasib saya begini sedangkan  
 orang lain yang lebih jahat dari saya engga  
 dikasih musibah seberat ini. Lagi alhamdulillah  
 setelah membaca jikir ini hati saya tenang  
 dan menerima cobaan ini dengan hati yang  
 sabar dan tawakal menerima takdir ini  
 dari Allah dan saya alhamdulillah di rumah  
 bisa mengerjakan aktifitas pekerjaan di rumah.  
 Terima kasih semoga Tuhan melindungi  
 saya selamanya dengan mati husnul-hobimati  
 amin ya rabal alamin

### Catatan Harian Relaksasi Zikir di Rumah

Nama : Aqib

Usia :

No Hp :

Tanggal	Waktu Melaksanakan	Durasi
1 desember 2017	10:00 siang 7:00 subuh 6:00 sore 9:00 pagi	10 menit 1 jam 1 jam 2 jam

Al.

pengalaman negatif

skala: 0-10

0 = Tidak mengganggu sama sekali

10 = Sangat mengganggu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Penjelasan:

- Berhenti dari mengajal 9
- Ter tercapai cita-cita sebagai pvt 9
- Selalu gagal dalam membuat hubungan 8
- Terantusias dalam bergaul 6
- Kurangnya refreshing 8
- Dianggap sebagai mawa oleh orang 6
- Dianggap selalu tergantung pada orang lain 8
- Keburukan kadang-kadang membuat kecewa 7
- Sulit cari pekerjaan yang sesuai 8
- Bertanggungjawab penempatan membuat kecewa 5

## Catatan Harian Relaksasi Zikir di Rumah

Nama : Ani Nugroho, S.Pd

Usia : 50

No Hp : 085873076186 / 08216691478

Tanggal	Waktu Melaksanakan	Derasi
1 Desember 2017	10.00 siang	10 menit
6 Desember 2017	2.31 sore	10 menit
8 Desember 2017	2.40 sore	7 menit

Pengalaman Negatif

Atun

Keterangan :

0 = Tidak mengganggu sama sekali ✓

10 = Sangat mengganggu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Penjelasan : Perasaan dan Pikiran jadi tenang  
Mengurangi beban pikiran

**Catatan Harian Relaksasi Zikir di Rumah**

Nama : Atin Hartini  
 Usia : 47 thn.  
 No Hp : 085 221 323 870

Tanggal	Waktu Melaksanakan	Durasi
1 Desember 2017	10.00 siang	10 menit
4 Desember 2017.	20.00 Malam	10. Menit
5. Desember 2017	04.00 Malam	15 Menit.
6 Desember 2017	04.00 Malam	10 Menit
7 Desember 2017	04.00 Malam	10 Menit
8 Desember 2017	20.00 Malam	10 Menit
9 Desember 2017	21.00 Malam	10 Menit.
10 Desember 2017.	04.00 Malam	10 Menit.
11 Desember 2017.	04.00 Malam	10. Menit.

## Catatan Harian Relaksasi Zikir di Rumah

Nama : Elshinta Frianty  
Usia : 23 Tahun  
No Hp : 083 826 350 132

Tanggal	Waktu Melaksanakan	Durasi
1 Desember 2017	10.00 siang	10 menit
4 Desember 2017	01.15 Dini hari	7 Menit
5 Desember 2017	16.45 sore	5 menit
6 Desember 2017	16.00 sore	5 menit
6 Desember 2017	18.00 petang	10 menit
7 Desember 2017	04.00 pagi	10. menit
10 Desember 2017	04.30 pagi	8 menit



Elshinta

## Pengalaman Negatif

Keterangan :

0 = Tidak mengganggu sama sekali

10 = Sangat mengganggu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## Penjelasan :

Semenjak saya di Vonis Dokter untuk cuci darah

Saya sempat shock karna karna saya masih ingin melanjutkan sekolah karna waktu itu umur saya baru 17 tahun, tapi lama-kelamaan saya mulai menerima dan membiasakan diri, kalau inilah takdir saya, apalagi kata dokter riwayat orang cuci darah itu seumur hidup

Yang saya rasakan semenjak cuci darah saya jadi gampang marah apa-apa di ambil pusing, masalah spele apa kadang-kadang berat banget buat di hadapi, trus jadi parno'an,

- tiap hari susah tidur, tidur 2 jam kebangun gak bisa tidur lagi
- Kalau ada kemauan harus langsung di laksanakan, kalo nggak data tuh berasa sakit dan nyesek, emang aneh, tapi itu yang saya rasakan.
- Sblu berpikiran buruk terhadap orang lain dan diri sendiri.
- Tidak percaya diri.
- Bawaannya males. padahal saya tau saya mampu.

Apalagi Setelah menikah, apa-apa di pikirin, takut gak bisa makan, takut gak ada ongkos buat kerumah sakit, karna harus mikirin apa-apa sendiri

## Catatan Harian Relaksasi Zikir di Rumah

Nama : Erpina  
 Usia : 16 tahun  
 No. HP : 085 222 833 555

Tanggal	Waktu Pelaksanaan	Durasi
11-12-2017	- sesudah asar (16:23) - Menunggu tidur (21:55)	7 Menit. 6 Menit
12-12-2017	- (14:23) - (15:08) - (18:23) - (21:33)	11 Menit 8 Menit 9 Menit 7 Menit
13-12-2017	- (08:13) - (12:04) - (15:08) - (18:23) - (19:27) - (21:30)	6 " 7 " 6 " 8 " 7 " 6 "
14-12-2017	- (12:07) - (15:32) - (18:02) - (19:27) - (21:58)	8 " 9 " 9 " 7 " 6 "
15-12-2017	- (07:28) - (12:08) - (15:32) - (18:20) - (19:27) - (22:09) - (23:54) Ekspet	5 " 8 " 7 " 8 " 9 " 5 " 9 "
16-12-2017	- (08:23) - (12:04) - (18:25) - (19:27)	3 " 4 " 6 " 7 "

Date	Time	Value
17-12-2017	(7:38)	7
	(12:02)	7
	(16:03)	8
	(18:00)	9
	(21:30)	9
18-12-2017	(6:28)	7
	(11:56)	8
	(15:02)	8
	(17:53)	8
	(18:17)	7
	(22:38)	7
19-12-2017	(5:00)	7
	(11:57)	8
	(15:00)	6
	(17:50)	5
	(18:56)	6
20-12-2017	(09:57)	8
	(11:50)	9
	(15:08)	10
	(17:57)	8
	(18:57)	8
	(22:05)	9
21-12-2017	(04:56)	7
	(11:57)	6
	(15:05)	8
	(17:57)	7
	(18:57)	6
	(20:05)	6
22-12-2017	(04:57)	8
	(11:57)	9
	(15:06)	9
	(18:00)	7

Pengalaman Negatif

Keterangan :

0 = Tidak mengganggu sama sekali

10 = Sangat mengganggu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Penjelasan : Halo, Nama saya Erlina dan di panggil Pina. Inilah Mulut saya dengan keluhan sebuah penyakit yang menghirupkan celi darah / Hemodialisa seminggu 7x. Dan kenapa aku bahas begini ya Lanjut Papa PMS, di puskesmas, tapi sekarang telah tiada meninggalkan kita semua sedikit 10 tahun yang lalu, dan Papa juga mengalami penyakit seperti yang saya alami (kandung yaitu seperti Gagal Ginjal). Dan Mama sebagai Ibu rumah tangga, dan saya juga mempunyai kecat, saya sekarang berusia 16 tahun dan bersekolah di SMK Negeri 1 Cijulang.

Mulanya 21 November 2017 saya dirujuk ke RSUD Ciamis dan saat itu saya dirawat beberapa hari lalu kata Dokter saya di sarankan untuk celi darah / Hemodialisa, ketika itu ujian sekolah tinggal beberapa hari lagi. Tibat-tibat, saya muntah hebat, BAB gas karuan, pusing, perut sangat terasa begitu amat sakit,

Kata Dokter, ginjal saya tidak berfungsi normal dan kadar hemoglobin saya rendah - cuma 5,5 dari normal 10-15. Terpaksa saya harus ditransfusi darah - Tanggal 23 saya pertama kali cuci darah dan sampai saat ini.

Saya sendiri sangat cemas dengan kondisi saya sendiri, dan saya telah bersabar atas penyakit saya dan juga bersemangat untuk sehat kembali :)

## Catatan Harian Relaksasi Zikir di Rumah

Nama : Iis Istiqomah  
 Usia : 47 thn  
 No Hp : 081 908 668 367

Tanggal	Waktu Melaksanakan	Durasi
1 desember 2017	10.00 siang	10 menit
4 desember 2017.	12.00. Siang /abis dzuhur	15. Menit
4. desember 2017	15.05. Sore	10. Menit
4 desember 2017	17.45 Sore	10 Menit
4. desember 2017	18.55. Malam	10. Menit
5 desember 2017.	03.58 pagi	10. Menit
5. Desember 2017	15.05. Sore.	10. Menit
5. Desember 2017	17.45. <del>Sore</del> Petang.	10. Menit
5 Desember 2017	18.55 Malam	10 Menit
6. desember 2017.	02.00 Malam	5 menit
6 desember 2017	03.58 pagi	10 Menit
6 Desember 2017	09.15 <del>Pagi</del> Siang.	10. Menit
6 Desember 2017	12.00 siang	10. Menit
6 Desember 2017	15.05 Sore	10 Menit
6 Desember 2017	17.45 <del>Sore</del> Petang	10 Menit
6 Desember 2017	19.00 Malam	10 Menit
7. Desember 2017	02.30 malam	5. Menit
7. Desember 2017	04.15. Pagi	10. Menit
7. Desember 2017	08.10 pagi	10 Menit
10. Desember 2017	01.15 Malam	10. menit
10. Desember 2017	04.30 Pagi	10. menit
10. desember 2017.	10.10 Siang.	10. Menit
10 desember 2017.	12.21 Siang.	10 Menit
10 desember 2017	15.15. Sore.	10 Menit
10 desember 2017.	18.00 Petang	10 Menit
10 desember 2017.	19.15. Malam	10 menit
10 desember 2017.	23.43. Malam	5. menit
11 desember 2017.	04.30 Pagi	10 menit

## Pengalaman Negatif

115

Keterangan :

0 = Tidak mengganggu sama sekali

10 = Sangat mengganggu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## Penjelasan :

1. Mual - Mual : 10
2. Susah buang air besar : 10
3. Pusing : 3.
4. Susah buang air kecil : 10
5. pendarahan : 10.
6. lemas : 8.
7. Susah tidur : ~~10~~ 9.
8. Sesak Napas : 10
9. Nyeri badan : 7.
10. Panas : 5.

Duma

Pengalaman Negatif

Keterangan:

0 = Tidak mengganggu sama sekali

10 = Sangat mengganggu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Penjelasan:

Terganggu karena mengganggu aktivitas adalah menyajikan program film-koris yang lebih lengkap dan berkualitas.

## Catatan Harian Relaksasi Zikir di Rumah

Nama : KOMAR  
 Usia : 63 R  
 No Hp :

Tanggal	Waktu Melaksanakan	Durasi
1 Desember 2017	10.00 siang	10 menit
4-12-2017	MALAM JAM=9	ISTICPAR 220 SAHADAT=110 SUBHANALOH 110 <sup>x</sup> ALBAKOROH
5-12-2017	MALAM JAM=8	15x ISTICPAR 465 SAHADAT=110 SUBHANALOH 165 ALBAKOROH
6-12-2017	" " J	15 ISTICPAR 280 SAHADAT 110 SUBANALOH ALHUAKBAR 165 ALBAKOROH 15
7-12-2017	MALAM JAM=10	ISTICPAR 115

SAHADAT 55  
 ALHAMDULILAH  
 ALHUAKBAR 165  
 ALBAKOROH 10  
 8-12-2017 " " JAM 8  
 ALBAKOROH 10  
 ISTICPAR SAHADAT=165  
 ALHUAKBAR 55