waktu terjadinya *dismenore*, mengingat materi tersebut masih memiliki tingkat pemahaman yang rendah. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui pemanfaatan sumber informasi yang terpercaya dan mengikuti pendidikan kesehatan.

4. Bagi Institusi pendidikan

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi di Perpustakaan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan serta menjadi sumber informasi bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian terkait kesehatan reproduksi remaja dan penanganan *dismenore*.

5. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai *dismenore* dengan menggunakan metode, variabel, maupun jumlah sampel yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal.

6. Bagi Institusi Penelitian

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah dan memperkaya sumber pustaka ilmiah di bidang keperawatan, khususnya mengenai edukasi kesehatan, senam *dismenore*, dan penanganan nyeri haid pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah et al. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM.

Adiputra et al. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.

Anggraeni., & Maharani. (2025). Pemanfaatan leaflet sebagai media edukasi kesehatan: Pencegahan dan deteksi dini kanker payudara pada wanita usia subur.

Anisa., & Rahmadyanti. (2024). Pengetahuan remaja putri tentang senam dismenorea wilayah RT 002 RW 014 Kelurahan Jatibening tahun 2023. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 1190–1201.

Ardiansyah., Risnita., & Jailani. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.

Elsera dkk. (2022). Pengetahuan penatalaksanaan dismenore remaja putri. *Involusi Jurnal Ilmu Kebidanan Universitas Muhammadiyah Klaten*, 12(2), 48–54.

Febriani dkk. (2024). Penyuluhan dismenore serta upaya penanganan secara komplementer di SMA N 16 Pekanbaru. *Journal of Human and Education (JAHE)*, 4(6), 267–271.

Feling Polwandari, dkk. (2023). *Asuhan kebidanan pada remaja*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Hal Arjuna. (2025). Pengetahuan remaja putri tentang terapi nyeri dismenorea di Desa Pinagar Kecamatan Arse Kabupaten Tapanuli Selatan tahun 2025. 8(2), 778–784. (*Jurnal Best Biology Education Science & Tecknology)*

Harahap., & Afdila. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), 113–119.

Hariyanti. (2023). Edukasi dismenore dan pelatihan senam dismenore untuk meredakan nyeri haid. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(4), 80–86.

Hasnani., Suryati., & Rahmawaty. (2024). Peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri usia 10–12 tahun. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 377–382.

Judijanto et al. (2024). *Keperawatan keluarga: Teori dan implementasi*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.

Julaeha et al. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan nonfarmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Lampung Barat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(2), 800–811.

Lili Kartika., Yuniwati., & Afdila. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 2(2), 113–119.

SN, M., Husaini, & Puteri, A. O. (2020). *Guide to Adolescent Reproductive Health* (Vol. 4).

Swarjana. (2022). *KONSEP PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU, PERSEPSI, STRES, KECEMASAN, NYERI, DUKUNGAN SOSIAL, KEPATUHAN, MOTIVASI, KEPUASAN, PANDEMI COVID-19, AKSES LAYANAN KESEHATAN – LENGKAP DENGAN KONSEP TEORI, CARA MENGUKUR VARIABEL, DAN CONTOH KUESIONER*. Penerbit Andi .

Pamungkas., Hadi., & Ananti. (2022). *Rahasia si orange (wortel) untuk mengurangi nyeri haid*. Penerbit NEM.

Panjaitan., & Khairiah. (2024). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Cikeas Udik Kecamatan Cikeas Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2256–2264.

Putri., & Rahmawati. (2025). Edukasi penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman mengenai dismenore dan penanganannya pada remaja putri di SMK Negeri 1 Siak. 2(1), 1–8. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*

Salamah., & Udi. (2025). Hubungan pengetahuan remaja dengan sikap dalam penanganan nonfarmakologi (senam dismenore) untuk mengurangi nyeri dismenore di SMA Sekolah Rakyat Bekasi Utara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 11(1), 68–73.

Sani., & Isnaeni. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 258–264.

Sefrina Rukmawati et al. (2024). *Bunga rampai kesehatan reproduksi remaja dan permasalahannya*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Sumiyati., Arlym., & Yuanti. (2023). Pengaruh senam dismenore dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri: Systematic literature review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218–231.

Suryan et al. (2023) *PENCEGAHAN PRIMER INFEKSI SALURAN KEMIH PADA ANAK TODDLER*. Penerbit Adab.

Yuliani et al. (2023). Pengaruh senam dismenore terhadap dismenore pada remaja. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan*, 6(2), 92–100.

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT PENGAJUAN JUDUL

PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI MAHASISWA PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

NAMA MAHASISWA : ARLINA OKTAVIA SISREGAR
NIM : P07520222065
PEMINATAN : MATERNITAS/SUP

NO	JUDUL YANG DIAJUKAN	PARAF PEMBIMBING
1	PENGARUH EDUKASI DAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI	
2	PENGARUH EDUKASI KESEHATAN DENGAN MEDIA BOOKLET TENTANG PIJAT MAMAE TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM UPAYA MELANCARKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI	
3	HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM UPAYA PEMBERIAN ASI	

PERSETUJUAN JUDUL SEKRIPSI

NO	JUDUL YANG DI SETUJUI
1	PENGARUH EDUKASI DAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Medan, 02 Des 2025

Ka. Prodi STr Keperawatan

(Dr.Risma Dumiri Manurung S.Kep,Ns.M.Biomed)
NIP: 196908111993032001

Pembimbing

(Dina Indarsita, SST,M.Kes)
NIP: 196501031989032001

Lampiran 2

Lembar izin survey Awal

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8366633
https://poltekkes-medan.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Medan

Medan, 10 Desember 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/2251.a/ 2025
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth

Kepala Sekolah SMA Swasta Methodist 1 Medan

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk ke perluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawa h ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Arlina Oktavia Siregar S	P07520222065	Pengaruh Edukasi Dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Swasta Methodist 1 Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197203162002122001

BLU

Lampiran 3

Surat Balasan Izin Survey Awal



YAYASAN PENDIDIKAN GEREJA METHODIST INDONESIA WILAYAH-1
PERGURUAN KRISTEN METHODIST INDONESIA-1 MEDAN
SMA SWASTA METHODIST-1 MEDAN
Jl. Hang Tuah No. 4 Telp. 061 - 4152542 Medan 20152 – Sumatera utara
email : methodist_satumedan@yahoo.co.id
NPSN : 10210902

SURAT KETERANGAN
Nomor : 560/SMA/PKMI-1/XII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah **SMA Swasta Methodist-1** Medan, Jalan Hang Tuah No.4 Medan, Kecamatan Medan Polonia, Kotamadya Medan Provinsi Sumatera Utara, dengan ini menerangkan bahwa

Nama	: **ARLINA OKTAVIA SIREGAR S**
NISN	: P07520222065
Universitas	: Poltekes Kemenkes Medan

telah melakukan survey di SMA Methodist-1 Medan dengan judul penelitian "Pengaruh Edukasi dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Swasta Methodist-1 Medan."

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 18 Desember 2025
Kepala Sekolah,

YAYASAN PENDIDIKAN SMA SWASTA METHODIST-1 MEDAN GEREJA METHODIST INDONESIA

Poniman Sinaga,S.Pd

Lampiran 4

SURAT *ETHICAL CLEARANCE (EC)*



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3067/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Arlina Oktuvia Siregar S
Principal In Investigator

Nama Institusi : KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Edukasi Dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Putri Di Sma Methodist 1 Medan"

"The Effect of Education and Dysmenorrhea Exercise on Reducing Menstrual Pain in Adolescent Girls at Methodist 1 High School, Medan"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 Juli 2026 sampai dengan tanggal 03 Juli 2027.
This declaration of ethics applies during the period July 03, 2026 until July 03, 2027.

July 03, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 5

Surat Izin Penelitian

Kemenkes
Poltekkes Medan

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368033
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 16 Maret 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 465 / 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth
Kepala Sekolah SMA Swasta Methodist 1 Medan

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk ke perluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawa h ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Arlina Oktavia Siregar S	P07520222065	Pengaruh Edukasi Dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Swasta Methodist 1 Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr.Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197705162002122001

BLU

Lampiran 6

Surat Balasan Izin Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN GEREJA METHODIST INDONESIA WILAYAH-I
PERGURUAN KRISTEN METHODIST INDONESIA-1 MEDAN
SMA SWASTA METHODIST-1 MEDAN
Jl. Hang Tuah No. 4 Telp. 061 - 4152542 Medan 20152 – Sumatera utara
email :methodist_satumedan@yahoo.co.id
NPSN : 10210902

No : 723/SMA/PKMI-1/V/2026
Lamp : 1 (satu) lembar
Hal : Balasan izin penelitian

Kepada Yth:
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekes Kemenkes Medan
di
Tempat

Sehubungan dengan surat yang diterima pada tanggal 16 Maret 2026 dengan nomor KH.04.01/F.XXII.11/483.C/2026 perihal Permohonan Izin Penelitian,maka Kepala SMA Methodist-1 Medan dengan ini menerangkan mahasiswa di bawah ini :

Nama	: **Arlina Oktavia Siregar S**
NIM	: P07520222065
Jurusan	: Keperawatan
Prodi	: D4-Keperawatan

Adalah benar bahwa mahasiswa tersebut diberi izin untuk melaksanakan penelitian pada tanggal 18 Maret 2026. Penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan data/informasi sebagai bahan pendukung dalam menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) yang bersangkutan dengan judul penelitian ***"Pengaruh Edukasi dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Swasta Methodist 1 Medan"***

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Medan, 17 Maret 2026
Kepala Sekolah,
SWASTA METHODIST-1 MEDAN
Poniman Siraga,S.Pd.,M.Si

Lampiran 7

Surat Tanda Selesai Penelitian

YAYASAN PENDIDIKAN GEREJA METHODIST INDONESIA WILAYAH-I
PERGURUAN KRISTEN METHODIST INDONESIA-1 MEDAN
SMA SWASTA METHODIST-1 MEDAN
Jl. Hang Tuah No. 4 Telp. 061 - 4152542 Medan 20152 – Sumatera utara
email :methodist_satumedan@yahoo.co.id
NPSN : 10210902

No : 729/SMA/PKMI-1/V/2026
Lamp : 1 (satu) lembar
Hal : Selesai Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth:
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekes Kemenkes Medan
di
Tempat

Sehubungan dengan surat yang diterima pada tanggal 16 Maret 2026 dengan nomor KH.04.01/F.XXII.11/483.C/2026 perihal Permohonan Izin Penelitian,maka Kepala SMA Methodist-1 Medan dengan ini menerangkan mahasiswa di bawah ini :

Nama	: **Arlina Oktavia Siregar S**
NIM	: P07520222065
Jurusan	: Keperawatan
Prodi	: D4-Keperawatan

Adalah benar telah selesai melaksanakan penelitian pada tanggal 08 Mei 2026. Penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan data/informasi sebagai bahan pendukung dalam menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) yang bersangkutan dengan judul penelitian ***"Pengaruh Edukasi dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Swasta Methodist 1 Medan"***

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Medan, 21 Mei 2026
Kepala Sekolah,

YAYASAN PENDIDIKAN SWASTA METHODIST-1 MEDAN

Pinaman Simbolon,S.Pd.,M.Si

Lampiran 8

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bernama Arlina Oktavia Siregar S, NIM P07520222065 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai " Pengaruh Edukasi Dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Putri Di Sma Methodist 1 Medan"

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesedian saudara untuk turut serta tanpa ada paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberi dampak yang membahayakan. Jika bersedia silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan saudara.

Keikut sertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun, hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini

Terimakasih atas kesediaan saudara dalam penelitian ini.

Medan, 2026

Responden

( )

Lampiran 9

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan. Kode Pos : 20136

Telepon : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id

SOP TEKNIK SENAM *DISMENORE*

NAMA :

KELAS :

UMUR :

ASPEK KETERAMPILAN YANG DINILAI	**Dilakukan**					
	Tanggal :		**Tanggal :**		**Tanggal :**	
	Ya	**Tidak**	**Ya**	**Tidak**	**Ya**	**Tidak**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Senam *dismenore* adaalah senam yang fokus nya membantu peregangan seputar otot perut, panggul, dan pinggang. Selain itu, senam memberikan sensi rileks yang berangsur -angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur.						
a. Pertama: gerakan pemanasan (*warming-up*) 1) Tarik nafas dalam melalui hidung, sampai perut menggelembung. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut.Kedua tangan di perut samping, tunduk dan						

tegakkan kepala (2x 8 hitungan).  2) Kedua tangan di perut samping,tengokkan kepala kekanan kiri (2x8 hitungan).  3) Kedua tangan di perut samping, patahkan leher ke kiri-kanan (2x8 hitungan).  4) Kedua tangan di perut samping, tengokan kepala ke kanan- kiri (2x8 hitungan).						

5) Putar bahu bersamaan keduanya (2x8 hitungan).  b. Gerakan inti 1) Gerakan Badan 1 a) Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki direngkan kira-kira 30-35 cm.  b) Bungkukkan pinggang berputar ke arah kiri, mencoba meraba kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkok ke lutut.						

c) Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan.  d) Ulangi masing-masing posisi sebanyak 4x (2x8 hitungan). 2) Gerakan Badan 2 a) Berdirilah sejajar  b) Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama tendangkan kaki kiri dengan kuat ke belakang.						

 c) Lakukan bergantian dengan kaki kanan. d) Ulangi 4 kali untuk masing-masing kaki (2x8 hitungan). c. Gerakan Pendingin 1) Lengan dan tangan, genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan (sebanyak 4 kali). 2) Tungkai dan kaki, luruskan kaki (dorsi fleksi), tahan beberapa detik (2 x 8 hitungan), lepaskan.  3) Seluruh tubuh, kontraksikan/ kencangkan semua otot sambil nafas						

Sumber: Sunsanti, Lina.(2017) Anjasmara, S. (2018)

Lampiran 10

TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

DI SMA METHODIST 1 MEDAN

LEMBAR OBSERVASI *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)

TINDAKAN SENAM *DISMENORE*

Mohon kesediaan saudari untuk mengisi lembar observasi ini dalam rangka pelaksanaan penelitian. Jawaban saudari berikan tidak akan mempengaruhi nilai, mengingat kerahasiaan identitas saudari akan kami jaga.

A. Identitas Responden

Nama :

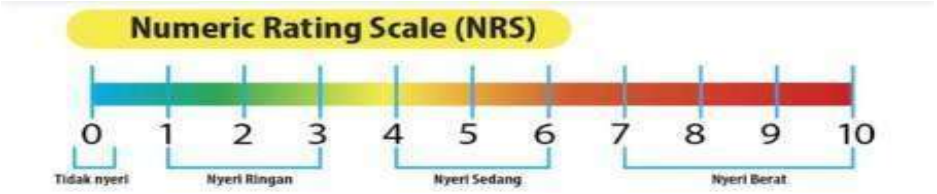
Kelas :

Umur :

B. Cara Pengisian Observasi

Beri tanda (√) pada salah satu kolom yang ada dibawah ini sebelum dan sesudah melakukan senam *dismenore* dengan angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan saat saudari menstruasi.

C. Skala nyeri



Keterangan:

a) 0 (tidak nyeri): tidak merasakan nyeri sama sekali, ekspresi wajah tampak tersenyum, mampu beraktivitas dengan normal, dan tidak

menunjukkan adanya area tubuh yang nyeri.

b) 1-3 (nyeri ringan): terasa kram ringan pada daerah perut bagian bawah, namun masih dapat melakukan aktivitas, dapat berkomunikasi dengan baik, dan masih bisa berkonsentrasi

c) 4-6 (nyeri sedang): merasakan kram pada perut bagian bawah yang disertai ekspresi wajah kesakitan dan mengeluh karena nyeri menjalar ke area pinggang, nafsu makan menurun, beberapa aktivitas terganggu, konsentrasi berkurang, cenderung memegang area yang nyeri, serta mampu mendeskripsikan tingkat nyerinya

d) 7-10 (nyeri berat terkontrol): mengalami kram yang cukup berat pada perut bagian bawah, disertai ekspresi wajah meringis dan menangis, nyeri dapat menjalar ke pinggang, paha, atau punggung. Aktivitas menjadi sangat terbatas, kadang tidak dapat mengikuti perintah dengan baik namun masih merespons tindakan. Individu dapat menunjukkan lokasi nyeri, mengalami mual, dan kehilangan nafsu makan.

Hasil Pengukuran Skala Nyei Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Senam Dismenore

SKALA NYERI	**SEBELUM**	**SESUDAH**		
	Tanggal :	**Tanggal :**		
0 (Tidak Nyeri)				
1-3 (Nyeri Ringan)				
4-6 (nyeri sedang)				
7-9 (nyeri berat)				

Lampiran 11

KUESIONER PENGETAHUAN *DISMENORE* DAN SENAM *DISMENORE*

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden/Inisial :

Kelas :

Umur :

Pernah mengalami nyeri haid (dismenore) :

Tanggal terakhir haid:

No WhatsApp (Wa):

B. PETUNJUK PENGSIAN

Bacalah pertanyaan yang baik dan teliti sebelum menjawab :

1. Pilihlah jawaban dengan cara memberi tanda (✕) pada salah satu pilihan jawaban apabila pertanyaan tersebut anda anggap benar
2. Untuk kelancaran penelitian, mohon diisilah sesuai dengan pengetahuan dan pemahaman anda sejujur-jujurnya
3. Seluruh jawaban yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian

C. SOAL PENGETAHUAN

1. Dismenore terjadi disaat …
   A. Berhentinya Menstruasi
   B. Peluruhan lapisan dinding rahim
   C. Pertumbuhan janin di dalam rahim
2. Dismenore merupakan nyeri yang menjalar dibawah perut yang dapat membuat remaja putri...
   A. Semakin sehat
   B. Kurang nya Konsentrasi Belajar
   C. Menjadi pacuan untuk minum obat

3. Rasa nyeri atau pun dismenore dirasakan pada saat …
   A. 1–2 hari haid
   B. 3–7 hari haid
   C. Lebih dari 10 hari haid
4. Dismenore biasa nya dialami pada seorang perempuan yang …
   A. Menopause
   B. Menarke
   C. Ovulasi
5. Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) adalah …
   A. Senam dismenore dan kompres hangat
   B. Menghindari semua aktivitas fisik
   C. Mengurangi minum air putih
6. Salah satu hal yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur adalah …
   A. Stres berlebihan
   B. Minum air putih cukup
   C. Sarapan setiap pagi
7. Apa yang dimaksud dengan Dismenore ....
   A. Nyeri yang muncul sebelum masa pubertas
   B. Nyeri yang muncul selama proses menstruasi
   C. Nyeri yang muncul setelah menstruasi berakhir
8. Nyeri pada dismenore umumnya dirasakan pada …
   A. Kepala dan leher
   B. Perut bagian bawah
   C. Dada dan bahu
9. Intensitas nyeri pada dismenore dapat …
   A. Selalu ringan
   B. Selalu berat
   C. Bervariasi dari ringan hingga berat

10. Dismenore primer adalah nyeri haid yang …

    A. Disebabkan oleh kelainan organ reproduksi

    B. Terjadi tanpa adanya gangguan patologis pada organ reproduksi

    C. Hanya terjadi pada wanita usia di atas 30 tahun

11. Penyebab utama dismenore primer berkaitan dengan …

    A. Peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim

    B. Infeksi bakteri pada rahim

    C. Kekurangan hormon insulin

12. Salah satu tanda dan gejala dismenore adalah …

    A. Nyeri perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung

    B. Demam tinggi selama menstruasi

    C. Batuk dan pilek

13. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kejadian dismenore adalah…

    A. Aktivitas fisik yang cukup

    B. Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga

    C. Pola tidur teratur

14. Dismenore yang tidak ditangani dengan baik dapat …

    A. Meningkatkan konsentrasi belajar

    B. Mengganggu aktivitas belajar dan bekerja

    C. Mempercepat siklus menstruasi

15. Senam dismenore adalah senam yang bertujuan untuk...
    A.Menambah berat badan

    B.Mengurangi nyeri haid

    C.Menghentikan Menstruasi

16. Senam dismenore dapat membantu mengurangi nyeri haid karena …

    A .Membuat tubuh menjadi lelah

    B .Membantu tubuh menjadi lebih rileks

    C .Menghambat aliran darah

17. Salah satu manfaat senam dismenore adalah …

    A . Membuat tubuh cepat Lelah

B . Mengurangi aliran darah ke rahim

C . Melancarkan peredaran darah dalam tubuh

18. Senam dismenore sebaiknya dilakukan secara ….

A . Teratur

B . Sewaktu-waktu

C . Hanya saat nyeri berat

19. Senam dismenore sebaiknya dilakukan diwaktu ….

A . Pagi hari

B . Siang hari

C . Tengah malam

20. Senam dismenore sebaiknya dilakukan dengan gerakan yang ….

A . Terburu-buru dan kuat

B . Pelan dan teratur

C . Tiba-tiba dan cepat

KUNCI JAWABAN

1. **B**
2. **B**
3. **B**
4. **B**
5. **A**
6. **A**
7. **B**
8. **B**
9. **C**
10. **B**
11. **A**
12. **A**
13. **B**
14. **B**
15. **B**
16. **B**
17. **C**
18. **A**
19. **A**
20. **B**

Lampiran 12

Hasil Uji Statistik

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	14	24.6	24.6	24.6
	16 Tahun	35	61.4	61.4	86.0
	17 Tahun	8	14.0	14.0	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X	34	59.6	59.6	59.6
	XI	23	40.4	40.4	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

PreTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	9	15.8	15.8	15.8
	Cukup	35	61.4	61.4	77.2
	Kurang	13	22.8	22.8	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

PostTest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	54	94.7	94.7	94.7
	Cukup	3	5.3	5.3	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Tindakan Senam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Melakukan	57	100.0	100.0	100.0

Nyeri Sebelum Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	30	52.6	52.6	52.6
	Nyeri Sedang	20	35.1	35.1	87.7
	Nyeri Berat	7	12.3	12.3	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Nyeri Sesudah Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	8	14.0	14.0	14.0
	Nyeri Ringan	38	66.7	66.7	80.7
	Nyeri Sedang	10	17.5	17.5	98.2
	Nyeri Berat	1	1.8	1.8	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nyeri Sebelum Intervensi	.328	57	.000	.744	57	.000
Nyeri Sesudah Intervensi	.438	57	.000	.658	57	.000
Pengatahuan Sebelum Edukasi	.317	57	.000	.776	57	.000
Pengetahuan Sesudah Edukasi	.540	57	.000	.234	57	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengatahuan Sebelum Edukasi - Pengetahuan Sesudah Edukasi	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	45[b]	23.00	1035.00
	Ties	12[c]		
	Total	57		
Nyeri Sebelum Intervensi - Nyeri Sesudah Intervensi	Negative Ranks	0[d]	.00	.00
	Positive Ranks	30[e]	15.50	465.00
	Ties	27[f]		
	Total	57		

a. Pengatahuan Sebelum Edukasi < Pengetahuan Sesudah Edukasi

b. Pengatahuan Sebelum Edukasi > Pengetahuan Sesudah Edukasi

c. Pengatahuan Sebelum Edukasi = Pengetahuan Sesudah Edukasi

d. Nyeri Sebelum Intervensi < Nyeri Sesudah Intervensi

e. Nyeri Sebelum Intervensi > Nyeri Sesudah Intervensi

f. Nyeri Sebelum Intervensi = Nyeri Sesudah Intervensi

Test Statistics[a]

	Pengatahuan Sebelum Edukasi - Pengetahuan Sesudah Edukasi	Nyeri Sebelum Intervensi - Nyeri Sesudah Intervensi
Z	-6.132[b]	-5.035[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 13

DOKUMENTASI PENELITIAN

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>KUESIONER – PRE TEST</td>
<td>EDUKASI DISMNORE DAN SENAM DISMENORE</td>
</tr>
<tr>
<td>KUESIONER – POST TEST
</td>
<td>SENAM DISMENORE
</td>
</tr>
</table>

Lampiran 14

MASTER TABEL

No	Responden	Usia	Kls	PRETEST																					
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Jlh	%	Kategori
1	R1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	5	25%	3
2	R2	2	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	11	55%	3
3	R3	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
4	R4	2	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16	80%	1
5	R5	2	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
6	R6	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
7	R7	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85%	1
8	R8	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
9	R9	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80%	1
10	R10	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	14	70%	2
11	R11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
12	R12	2	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15	75%	2
13	R13	2	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80%	1
14	R14	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85%	1
15	R15	2	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80%	1
16	R16	2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85%	1
17	R17	2	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	12	60%	2
18	R18	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	15	75%	2
19	R19	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
20	R20	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
21	R21	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	14	70%	2
22	R22	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	14	70%	2
23	R23	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
24	R24	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	14	70%	2
25	R25	2	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	13	65%	2
26	R26	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
27	R27	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	14	70%	2
28	R28	2	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	13	65%	2
29	R29	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	13	65%	2
30	R30	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
31	R31	2	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	15	75%	2
32	R32	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	14	70%	2
33	R33	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
34	R34	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	75%	2
35	R35	2	2	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2

36	R36	2	2	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
37	R37	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	65%	2
38	R38	2	2	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	12	60%	2
39	R39	3	2	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	10	50%	3
40	R40	3	2	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	12	60%	2
41	R41	3	2	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	13	65%	2
42	R42	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	8	40%	3
43	R43	3	2	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	9	45%	3
44	R44	2	2	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	70%	2
45	R45	2	2	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	10	50%	3
46	R46	2	2	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	11	55%	3
47	R47	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
48	R48	3	2	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	12	60%	2
49	R49	2	2	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	14	70%	2
50	R50	3	2	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	9	45%	3
51	R51	2	2	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	10	50%	3
52	R52	3	2	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	12	60%	2
53	R53	2	2	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
54	R54	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	11	55%	3
55	R55	2	2	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	8	40%	3
56	R56	3	2	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	12	60%	3
57	R57	2	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	10	50%	3

No	Responden	Usia	Kls	POST TEST																					
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Jlh	%	Kategori
1	R1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
2	R2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
3	R3	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
4	R4	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
5	R5	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
6	R6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100%	1
7	R7	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
8	R8	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85%	1
9	R9	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16	80%	1
10	R10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
11	R11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
12	R12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100%	1
13	R13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100%	1
14	R14	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	85%	1
15	R15	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
16	R16	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
17	R17	2	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80%	1
18	R18	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
19	R19	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
20	R20	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
21	R21	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	15	75%	2
22	R22	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
23	R23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100%	1
24	R24	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
25	R25	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	17	85%	1
26	R26	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
27	R27	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
28	R28	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
29	R29	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
30	R30	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
31	R31	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100%	1
32	R32	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
33	R33	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100%	1
34	R34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100%	1
35	R35	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
36	R36	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
37	R37	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	95%	1

38	R38	2	2	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
39	R39	3	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
40	R40	3	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
41	R41	3	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
42	R42	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
43	R43	3	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
44	R44	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
45	R45	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
46	R46	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
47	R47	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
48	R48	3	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
49	R49	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75%	2
50	R50	3	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
51	R51	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
52	R52	3	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
53	R53	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
54	R54	2	2	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
55	R55	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1
56	R56	3	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	1
57	R57	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	1

KETERANGAN :

Umur :	15 Tahun = 1	KELAS :	Kelas X = 1	KATEGORI 1 = BAIK
	16 Tahun = 2		Kelas Xl = 2	2 = CUKUP
	17 Tahun = 3			3 = KURANG

SKOR :	BENAR =1
	SALAH = 0

NO	SOAL PENGETAHUAN	PRE TEST				POST TEST			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Dismenore Terjadi disaat...	33	57.89	24	42.11	46	80.70	11	19.30
2	Dismenore merupakan nyeri yang menjalar dibawah perut yang dapat membuat remaja putri...	40	70.17	17	29.82	53	92.98	4	7.02
3	Rasa nyeri atau pun dismenore dirasakan pada saat …	14	24.56	43	75.44	23	40.35	34	59.65
4	Dismenore biasa nya dialami pada seorang perempuan yang …	23	40.35	34	59.65	45	78.95	12	21.05
5	Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) adalah …	41	71.93	16	28.07	56	98.25	1	1.75
6	Salah satu hal yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur adalah …	43	75.44	14	24.56	57	100	0	0
7	Apa yang dimaksud dengan Dismenore	39	68.42	18	31.58	54	94.74	3	5.26
8	Nyeri pada dismenore umumnya dirasakan pada …	41	71.93	16	28.07	55	96.49	2	3.51
9	Intensitas nyeri pada dismenore dapat …	37	64.91	20	35.09	55	96.49	2	3.51
10	smenore primer adalah nyeri haid yang …	34	59.65	23	40.35	52	91.23	5	8.77
11	Penyebab utama dismenore primer berkaitan dengan …	36	63.16	21	36.84	55	96.49	2	3.51
12	Salah satu tanda dan gejala dismenore adalah …	36	63.16	21	36.84	57	100	0	0
13	Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kejadian dismenore adalah…	38	66.67	19	33.33	55	96.49	2	3.51
14	Dismenore yang tidak ditangani dengan baik dapat...	42	73.68	15	26.32	56	98.25	1	1.75
15	Senam dismenore adalah senam yang bertujuan untuk...	43	75.44	14	24.56	56	98.25	1	1.75
16	Salah satu manfaat senam dismenore adalah	48	84.21	9	15.79	57	100	0	0
17	Salah satu manfaat senam dismenore adalah	44	77.19	13	22.81	56	98.25	1	1.75
18	Senam dismenore sebaik nya dilakukan secara..	45	78.95	12	21.05	56	98.25	1	1.75
19	Senam dismenore sebaiknya dilakukan diwaktu...	47	82.46	10	17.54	55	96.49	2	3.51
20	Senam dismenore sebaiknya dilakukan dengan gerakan yang...	44	77.19	13	22.81	57	100	0	0

No	Responden	Umur	Kelas	TINDAKAN										Jlh	%	Skala Nyeri	
				T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10			Pretest	Posttest
1	R1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	1	0
2	R2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
3	R3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
4	R4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	3	2
5	R5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	1	0
6	R6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
7	R7	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	3	2
8	R8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
9	R9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	1	0
10	R10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
11	R11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	3	2
12	R12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
13	R13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	1	0
14	R14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
15	R15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	3	2
16	R16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
17	R17	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	1	0
18	R18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
19	R19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	3	2
20	R20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
21	R21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	1	0
22	R22	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
23	R23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	3	2
24	R24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
25	R25	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	1	0
26	R26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
27	R27	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	3	2
28	R28	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	2	1
29	R29	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	1	0
30	R30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	3	2
31	R31	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	4	2
32	R32	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	4	2
33	R33	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	5	3
34	R34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	5	3
35	R35	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	6	4

36	R36	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	4	2
37	R37	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	5	3
38	R38	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	4	2
39	R39	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	6	4
40	R40	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	5	3
41	R41	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	4	2
42	R42	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	5	3
43	R43	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	4	2
44	R44	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	6	4
45	R45	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	5	3
46	R46	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	4	2
47	R47	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	5	3
48	R48	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	4	2
49	R49	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	6	4
50	R50	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	5	3
51	R51	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	7	4
52	R52	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	7	4
53	R53	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	8	5
54	R54	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	8	5
55	R55	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	7	4
56	R56	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	9	7
57	R57	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	8	5
	KETERANGAN :																

Umur :	15 Tahun = 1	KELAS :	Kelas X = 1	KATEGORI :	1 = BAIK
	16 Tahun = 2		Kelas Xl = 2		2 = CUKUP
	17 Tahun = 3				3 = KURANG

SKOR :	BENAR =1
	SALAH = 0

Lampiran 15

UJI VALIDITAS KUESIONER PADA REMAJA PUTRI

Correlations

		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	TOTAL
P01	Pearson Correlation	1	.226	.144	.208	.583**	.167	.208	.515**	.444*	.208	.277	-.031	.191	.365*	.356	.208	.444*	.247	.277	-.027	.600**
	Sig. (2-tailed)		.230	.447	.270	.001	.379	.270	.004	.014	.270	.138	.872	.312	.047	.053	.270	.014	.188	.138	.885	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P02	Pearson Correlation	.226	1	-.098	.106	.226	.367*	-.045	.398*	.649**	.106	.010	.167	-.018	.588**	.408*	.408*	-.056	.591**	-.146	.172	.488**
	Sig. (2-tailed)	.230		.607	.578	.230	.046	.812	.029	.000	.578	.956	.378	.923	.001	.025	.025	.767	.001	.441	.363	.006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P03	Pearson Correlation	.144	-.098	1	.000	.144	.000	.926**	-.056	.144	.309	.213	.053	.331	.063	.309	.154	.577**	-.048	.373*	.238	.479**
	Sig. (2-tailed)	.447	.607		1.000	.447	1.000	.000	.770	.447	.097	.258	.780	.074	.740	.097	.416	.001	.803	.042	.206	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P04	Pearson Correlation	.208	.106	.000	1	-.089	.356	.048	.327	.208	.048	.428*	.428*	-.029	.088	.048	.365*	.059	.602**	-.066	.161	.411*
	Sig. (2-tailed)	.270	.578	1.000		.640	.053	.803	.078	.270	.803	.018	.018	.878	.608	.803	.047	.755	.000	.730	.394	.024
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P05	Pearson Correlation	.583**	.226	.144	-.089	1	.167	.208	.354	.444*	.208	.277	.123	.191	.365*	.356	.356	.306	.110	.431*	.110	.586**
	Sig. (2-tailed)	.001	.230	.447	.640		.379	.270	.055	.014	.270	.138	.517	.312	.047	.053	.053	.101	.563	.017	.563	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P06	Pearson Correlation	.167	.367*	.000	.356	.167	1	-.089	.354	.306	.208	-.031	.277	.191	.365*	.208	.356	.167	.522**	-.031	.522**	.526**
	Sig. (2-tailed)	.379	.046	1.000	.053	.379		.640	.055	.101	.270	.872	.138	.312	.047	.270	.053	.379	.003	.872	.003	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P07	Pearson Correlation	.208	-.045	.926**	.048	.208	-.089	1	-.017	.208	.206	.263	.099	.262	.088	.365*	.206	.505**	.015	.428*	.161	.504**
	Sig. (2-tailed)	.270	.812	.000	.803	.270	.640		.928	.270	.274	.160	.604	.161	.608	.047	.274	.004	.939	.018	.394	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P08	Pearson Correlation	.515**	.398*	-.056	.327	.354	.354	-.017	1	.354	-.017	.202	.202	.116	.388*	.327	.327	.193	.631**	.202	.154	.553**
	Sig. (2-tailed)	.004	.029	.770	.078	.055	.055	.928		.055	.928	.284	.284	.542	.034	.078	.078	.307	.000	.284	.417	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P09	Pearson Correlation	.444*	.649**	.144	.208	.444*	.356	.208	.354	1	.208	.431*	.277	.191	.365*	.505**	.356	.167	.522**	.123	.110	.586**
	Sig. (2-tailed)	.014	.000	.447	.270	.014	.101	.270	.055		.270	.017	.138	.312	.047	.004	.053	.379	.003	.517	.563	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P10	Pearson Correlation	.208	.106	.309	.048	.208	.208	.206	-.017	.208	1	-.230	.099	.117	.293	-.111	.365*	.356	.015	-.230	.308	.365*
	Sig. (2-tailed)	.270	.578	.097	.803	.270	.270	.274	.928	.270		.221	.604	.539	.116	.559	.047	.053	.939	.221	.097	.047
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P11	Pearson Correlation	.277	.010	.213	.428*	.277	-.031	.263	.202	.431*	-.230	1	.148	.191	-.067	.428*	.099	.123	.385*	.318	-.071	.436*
	Sig. (2-tailed)	.138	.956	.258	.018	.138	.872	.160	.284	.017	.221		.436	.311	.723	.018	.604	.517	.035	.087	.709	.016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P12	Pearson Correlation	-.031	.167	.053	.428*	.123	.277	.099	.202	.277	.099	.148	1	.040	.135	.263	.263	-.031	.385*	.148	.081	.405*
	Sig. (2-tailed)	.872	.378	.780	.018	.517	.138	.604	.284	.138	.604	.436		.833	.477	.160	.160	.872	.035	.436	.670	.026
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P13	Pearson Correlation	.191	-.018	.331	-.029	.191	.191	.262	.116	.191	.117	.191	.040	1	.120	.117	.117	.327	-.009	.494**	.261	.429*
	Sig. (2-tailed)	.312	.923	.074	.878	.312	.312	.161	.542	.312	.539	.311	.833		.529	.539	.539	.077	.962	.006	.164	.018
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P14	Pearson Correlation	.365*	.588**	.063	.088	.365*	.365*	.088	.388*	.365*	.293	-.067	.135	.120	1	.293	.293	.193	.511**	-.067	.150	.540**
	Sig. (2-tailed)	.047	.001	.740	.608	.047	.047	.608	.034	.047	.116	.723	.477	.529		.116	.116	.334	.004	.723	.428	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P15	Pearson Correlation	.356	.408*	.309	.048	.356	.208	.365*	.327	.505**	-.111	.428*	.263	.117	.293	1	.206	.059	.308	.428*	.015	.581**
	Sig. (2-tailed)	.053	.025	.097	.803	.053	.270	.047	.078	.004	.559	.018	.160	.539	.116		.274	.755	.097	.018	.939	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P16	Pearson Correlation	.208	.408*	.154	.365*	.356	.356	.206	.327	.356	.365*	.099	.263	.117	.293	.206	1	.208	.308	.099	.602**	.627**
	Sig. (2-tailed)	.270	.025	.416	.047	.053	.053	.274	.078	.053	.047	.604	.160	.539	.116	.274		.270	.097	.604	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P17	Pearson Correlation	.444*	-.056	.577**	.059	.306	.167	.505**	.193	.167	.356	.123	-.031	.327	.193	.059	.208	1	.110	.123	.247	.499**
	Sig. (2-tailed)	.014	.767	.001	.755	.101	.379	.004	.307	.379	.053	.517	.872	.077	.334	.755	.270		.563	.517	.188	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P18	Pearson Correlation	.247	.591**	-.048	.602**	.110	.522**	.015	.631**	.522**	.015	.385*	.385*	-.009	.511**	.308	.308	.110	1	-.071	.050	.583**
	Sig. (2-tailed)	.188	.001	.803	.000	.563	.003	.939	.000	.003	.939	.035	.035	.962	.004	.097	.097	.563		.709	.794	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P19	Pearson Correlation	.277	-.146	.373*	-.066	.431*	-.031	.428*	.202	.123	-.230	.318	.148	.494**	-.067	.428*	.099	.123	-.071	1	-.071	.374*
	Sig. (2-tailed)	.138	.441	.042	.730	.017	.872	.018	.284	.517	.221	.087	.436	.006	.723	.018	.604	.517	.709		.709	.042
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P20	Pearson Correlation	-.027	.172	.238	.161	.110	.522**	.161	.154	.110	.308	-.071	.081	.261	.150	.015	.602**	.247	.050	-.071	1	.426*
	Sig. (2-tailed)	.885	.363	.206	.394	.563	.003	.394	.417	.563	.097	.709	.670	.164	.428	.939	.000	.188	.794	.709		.019
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.600**	.488**	.479**	.411*	.585**	.526**	.504**	.553**	.586**	.365*	.436*	.405*	.428*	.540**	.581**	.627**	.499**	.583**	.374*	.426*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.007	.024	.001	.003	.005	.002	.000	.047	.016	.026	.018	.002	.001	.000	.005	.001	.042	.019	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

No item	r hitung	r tabel	keterangan
Soal 1	0,600	0,361	Valid
Soal 2	0,488	0,361	Valid
Soal 3	0,479	0,361	Valid
Soal 4	0,411	0,361	Valid
Soal 5	0,585	0,361	Valid
Soal 6	0,528	0,361	Valid
Soal 7	0,504	0,361	Valid
Soal 8	0,553	0,361	Valid
Soal 9	0,686	0,361	Valid
Soal 10	0,365	0,361	Valid
Soal 11	0,438	0,361	Valid
Soal 12	0,406	0,361	Valid
Soal 13	0,428	0,361	Valid
Soal 14	0,540	0,361	Valid
Soal 15	0,581	0,361	Valid
Soal 16	0,627	0,361	Valid
Soal 17	0,499	0,361	Valid
Soal 18	0,583	0,361	Valid
Soal 19	0,374	0,361	Valid
Soal 20	0,426	0,361	Valid

Berdasarkan tabel item soal dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel nya, r tabel dapat di lihat pada r tabel statistik, dimana nilai df = N - 2, disini saya menggunakan N = 30 (jumlah responden) maka df =30-2=28, jadi kita melihat d 28 = 0,361 (pada taraf signifikansi 5%). Jika nilai r tabel itemnya lebih kecil dari 0,361 maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	20

DOKUMENTASI UJI VALIDITAS KUESIONER REMAJA PUTRI





LAMPIRAN 16

JADWAL KEGIATAN

NO	KEGIATAN	Waktu							
		2025	2026						
		12	01	02	04	05	06	07	10
1	Pengajuan judul								
2	Penyusunan Proposal								
3	Acc Proposal								
4	Seminar Proposal								
5	Revisi Proposal								
6	Pengumpulan Data								
7	Pengolahan Data								
8	Analisa Data								
9	Penyusunan Skripsi								
10	Acc Skripsi								
11	Seminar Hasil								
12	Revisi Skripsi								
13	Pengumpulan Skripsi								

Lampiran 17

LEAFLET DISMENORE DAN SENAM DISMENORE



Lampiran 18

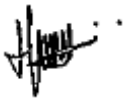
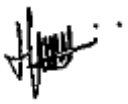
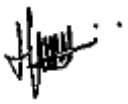
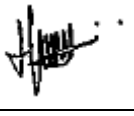
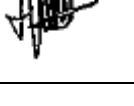
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

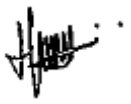
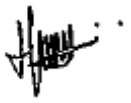
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi dan Edukasi Senam Dismenore Tehadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Putri di SMA Methodist Medan

Nama Mahasiswa : Arlina Oktavia Siregar s

Nim : P07520222065

Pembimbing Utama : Dina Indarsita SST, M.Kes

No	Tanggal	Rekomendasi pembimbing	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	01 Desember 2025	Konsultasi judul		
2.	02 Desember 2025	Mengajukan judul		
3.	03 Desember 2025	ACC judul dan konsultasi telaah jurnal		
4.	08 Desember 2025	Konsultasi BAB I		
5.	09 Desember 2026	Konsultasi revisi BAB I		
6.	12 Desember 2026	Konsultasi revisi BAB I dan konsultasi BAB II		
7.	18 Desember 2026	Konsultasi revisi BAB II		
8.	22 Desember 2026	Konsultasi BAB III		
9.	15 Januari 2026	Konsultasi Kuesioner dan BAB III		

10.	21 Februari 2026	ACC Proposal		
11	3 Juni 2026	Konsultasi BAB IV		
12	4 Juni 2026	Konsultasi BAB IV		
13	15 Juni 2026	Konsultasi revisi BAB IV dan BAB V		
14	15 Juni 2026	ACC Skripsi		

Medan, 17 Juni 2026
Mengetahui

Ketua Prodi S.Tr Keperawatan



Dr. Risma D.Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed
NIP : 196908111993032001

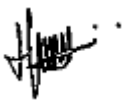
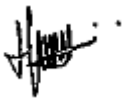
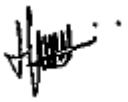
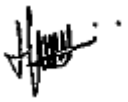
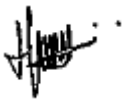
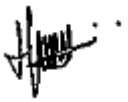
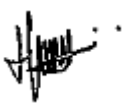
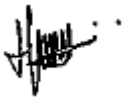
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi dan Senam Dismenore Terhadap Penunurunan Nyeri Haid Remaja Putri di SMA Methodist 1 Medan

Nama Mahasiswa : Arlina Oktavia Siregar s

Nim : P07520222065

Pembimbing Pendamping : Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep

No	Tanggal	Rekomendasi pembimbing	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1.	22 Desember 2025	Konsultasi Penulisan Bab I		
2	14 Januari 2026	Konsultasi Revisi Bab 1		
3	15 Januari 2026	Konsultasi Penulisan Bab II		
4	19 januari 2026	Konsultasi Revisi Bab II		
5	20 Januari 2026	Konsultasi Penulisan Bab III		
6	23 januari 2026	Konsultasi Revisi Bab III		
7	06 Februari 2026	Konsultasi Revisi Penulisan BAB I,II,III dan daftar pustaka		
8	07 Februari 2026	ACC Proposal		

9	15 Juni 2026	Konsultasi Penulisan Bab IV dan V		
10	16 Juni 2026	Konsultasi Revisi Bab IV dan V		
11	17 Juni 2026	ACC Skripsi		

Medan, 17 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Prodi S.Tr Keperawatan



Dr. Risma D.Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed

NIP : 196908111993032001

Lampiran Turnitin 19



SKRIPSI ARLINA .docx

ORIGINALITY REPORT

16%	7%	8%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.undiksha.ac.id Internet Source	1%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
3	repository.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
4	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
6	siakad.stikesdhb.ac.id Internet Source	1%
7	eprints.unibba.ac.id Internet Source	1%
8	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	1%
9	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
10	p3i.um-surabaya.ac.id Internet Source	1%
11	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
12	repository.unar.ac.id Internet Source	1%
13	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	1%
14	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
15	Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha Student Paper	1%

16	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	1 %
17	Submitted to Poltekkes Kemenkes Pontianak Student Paper	1 %
18	www.ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	< 1 %
19	repository.uwn.ac.id Internet Source	< 1 %
20	repository.bku.ac.id Internet Source	< 1 %
21	repository.unair.ac.id Internet Source	< 1 %
22	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	< 1 %
23	repository.unissula.ac.id Internet Source	< 1 %
24	muktiayusarip.blogspot.com Internet Source	< 1 %
25	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	< 1 %
26	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	< 1 %
27	ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	< 1 %
28	repositori.usu.ac.id Internet Source	< 1 %
29	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	< 1 %
30	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	< 1 %
31	journalversa.com Internet Source	< 1 %
32	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	< 1 %