

DAFTAR PUSTAKA

1. Rosyida DAC. Buku Ajar KESEHATAN REPRODUKSI Remaja dan Wanita. Yogyakarta. PT. Pustaka Baru. Yogyakarta: PT.PUSTAKA BARU; 2019. 224 p.
2. Laila NN. Buku Pintar Menstruasi. Jogjakarta: Buku Biru. Wijaya D, editor. Jogjakarta: BUKU BIRU; 2011.
3. Sulistyowati. Rahasia Sehat dan Cantik Sampai Usila. Rini B, editor. Yogyakarta: ANDI OFFESET; 2009.
4. Fitri H, Ariesthi K. PENGARUH DISMENORE TERHADAP AKTIVITAS MAHASISWI DI PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN. CHMK MIDWIFERY Sci J. 2020;3.
5. Saputri IN, Handayani D, Yasara J. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. J Kebidanan Kestra. 2020;3(1):55–60.
6. Fakultas D, Kesehatan I, Nasional U. Efektivitas Terapi Yoga Terhadap Dimenorea Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. 2018;7637–46.
7. Mouliza N. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2020;20(2):545.
8. Yulina R, INDRAWATI I, ... Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasisiwi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. J Ners [Internet]. 2020;4:75–80. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1136>
9. Ningrum NP. Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. Glob Heal Sci [Internet]. 2017;2(4):325–31. Available from: <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160/64>
10. Man KX, Probolinggo K, Madrasah D, Negeri A, Probolinggo K, R EP, et al. CLASS STUDENT AT MAN 2 PROBOLINGGO (At Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Probolinggo).
11. Marmi. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR; 2013.
12. Suwondo BS, Meliala L, Sudadi. Buku Ajar Nyeri 2017 [Internet]. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia; 2017. 506 p. Available from:

<https://id.scribd.com/document/401666306/EBOOK-BUKU-AJAR-NYERI-R31JAN2019-pdf>

13. Judha M, Sudarti. TEORI PENGUKURAN NYERI DAN NYERI PERSALINAN. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
14. Ratnawati A. ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN SISTEM REPRODUKSI. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS; 2018. 240 p.
15. Eliza DH, Esti A. Hubungan Nyeri Haid (Disminorea) dengan Regulasi Emosi di SMPN 1 Lubuk Alung. ... MANDALIKA e-ISSN 2721-4796 [Internet]. 2020;1(2):26–33. Available from: <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/JCM/article/view/83>
16. Lestari TR, Wati NMN, Juanamasta IG, Thrisnadewi NLP, Sintya NKA. Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. J Heal Sci Prev. 2019;3(2):94–100.
17. Kowalak, Welsh, Mayer. Buku Ajar PATOFISIOLOGI. Jakarta: Kedokteran EGC; 2019.
18. Proverawati A, Maisaroh S. MENARCHE MENSTRUASI PERTAMA PENUH MAKNA. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
19. Julaecha J. Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. J Abdimas Kesehat. 2019;1(3):217.
20. Santi lina silvia. Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun. J Chem Inf Model [Internet]. 2019;8(9):1689–99. Available from: <http://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/144>
21. Olivia F. Mengatasi Gangguan Haid. Jakarta: PT.Elex Media Komputindo; 2013.
22. Widiastuti UTO, Setiyabudi R. Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi. J Keperawatan Muhammadiyah. 2020;5(2):21–8.
23. Sari K, Nasifah I, Trisna A. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. J Kebidanan. 2018;10(02):103.
24. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pengawasan dan pembinaan penerapan protokol kesehatan di satuan pendidikan. 2020;

25. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja di Masa Pandemi COVID-19. 2020;
26. Wardani PK, Casmi SC, Studi P, Sarjana K, Pringsewu UA. Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. 2021;2(1):1–10.
27. Lail N. Hubungan Status Gizi, Usia Menarch dengan Dismenore pada Remaja Putri di SMK K Tahun 2017. 2019;9.
28. Melia Rahma 1 WPFS 2 1. 2. HUBUNGAN ANTARA LAMA MENSTRUASI DAN USIA MENARCHE TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI TINGKAT I DI AKBID ABDURAHMAN PALEMBANG TAHUN 2015. 2016;5(2):1–10.
29. Kasumayanti E, Di D, Pekanbaru S. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMINORE DI SMAN 5 PEKANBARU. 2014;20–8.

Lampiran 1

 KEMENKES RI	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM 13,5 Kel. Laki Cih Medan Tuntungan Kode Pos: 20136 Telepon : 061-8368633 – Fax : 061-8368644 www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes-medan@yahoo.com	
---	--	---

Nomor	LB.02.01/00.02/240 / 2021	Medan,	15 Mei 2021
Lampiran	:		
Perihal	: Izin Survey lahan Penelitian		

Kepada Yth:

Bapak/Ibu Pengurus Gereja GBKP Simpang Selayang

Di-

Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Pendidikan D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan, bagi Mahasiswa Semester Akhir (Semester VIII), dituntut melakukan Penelitian untuk syarat sebagai kelulusan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu Kepala Pimpinan lahan untuk memberikan izin kepada yang mahasiswa untuk melakukan survey awal lahan penelitian di Lingkungan yang Bapak/Ibu Pimpin, kepada:

Nama : Sarah Septiana Pangaribuan

NIM : P07524417 070

Judul Penelitian :

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Gereja GBKP Simpang Selayang Tahun 2021

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.


 Betty Mangkun, SS, M.Keb
 NIP. 196506101994032001

Lampiran 2



Simpang Selayang, 17 Mei 2021

Nomor : 044/RG-SS/VII/2022
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Lahan Penelitian

Kepada Yth,
Ketua Program Study
DIV Kebidanan
POLTEKKES MEDAN
Di -

Tempat

Sesuai dengan surat permohonan yang kami terima dengan Nomor :LB 02.01/00.02 / 240 / 2021. Perihal : Izin Survey Lahan Penelitian, Tanggal 15 Mei 2021.
Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan atas nama :

Nama : SARAH SEPTIANA PANGARIBUAN
NIM : P07524417 070
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenoreea pada Remaja Putri di Gereja GBKP Simpang Selayang Tahun 2021

Pada dasarnya kami dari pihak gereja GBKP Simpang Selayang tidak merasa keberatan dan memberi izin kepada Mahasiswa yang bersangkutan untuk melakukan penelitian.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Simpang Selayang, 17 Mei 2021
BP Majelis Runggun GBKP Runggun Simpang Selayang

Ketua

PL DARIANUS BARUS, M.Pd.

Sekretaris

Dk. EDWIN PARIS GINTING, SE



Lampiran 3

 KEMENKES RI	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Giring KM. 13.5 Kel. Eau Cih Medan Turtutan Kode Pos 20138 Telepon : 061-8366533 – Fax : 061-8366644 www.poltekkes-medan.ac.id/email poltekkes_medan@yahoo.com	
Medan, 19 Mei 2021		
Nomor Lamp. Perihal	LB.03.01/00.02/ - 06/2066 - 1/2021 sisa set Permohonan Izin Penelitian	
Kepada Yth:	Bapak/Ibu, Pengasah Gerdh CBKP Simpang Selayang	
di-	Tempat	
Dengan hormat,		
Bersel dengan Kurikulum Nasional Prodi D-IV Kebidanan dan Capaian Mata Kuliah pada Semester Akhir (VII & VIII) untuk itu bagi mahasiswa D-IV dibuntut untuk dapat melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu pimpinan Lahan untuk kreneye member izin penelitian di lahan yang bapak/Ibu pimpin. kepada :		
Nama	: Sarah Septiana Pangaribuan	
NIM	: 107524417 070	
Prodi	: D-IV Kebidanan	
Judul Penelitian	: Pengaruh Sesam Yoga Terhadap Penurunan Diemmenor Pada Remaja Putri Di Gerdh CBKP Simpang Selayang Tahun 2021	
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.		
 Remy Mariska SST, MKes NIP. 19660901994032001		

Lampiran 4



SURAT KETERANGAN SELESAI MELAKUKAN PENELITIAN No. 045/RG-SS/VII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Pt. Darianus Barus, M.Pd.
Jabatan : Ketua Majelis Runggun GBKP Simpang Selayang
2. Nama : Dk. Edwin Paris Ginting, SE
Jabatan : Sekretaris Majelis Runggun GBKP Simpang Selayang

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang beridentitas dibawah ini:

Nama : Sarah Septiana Pangaribuan
NIM : P07524417070
Prod : D-IV Kebidanan
Universitas : POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Telah selesai melakukan penelitian di Gereja GBKP Runggun Simpang Selayang, terhitung mulai tanggal 18 Mei 2021 s/d 27 Juni , untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri di Gereja GBKP Runggun Simpang Selayang Tahun 2021'.

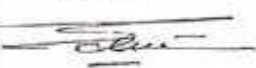
Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana perunya.

Simpang Selayang, 28 Juni 2021
BP Majelis Runggun GBKP Runggun Simpang Selayang

Ketua

PT. DARIANUS BARUS, M.Pd



Sekretaris

Dk. EDWIN PARIS GINTING, SE

Lampiran 5

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan,

Nama : Sarah Septiana Pangaribuan

NIM : P07524417070

Bermaksud melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan nyeri haid (*dismenore*) Pada Remaja Putri di Gereja GBKP Simpang Selayang Tahun 2021”. Sehubungan dengan ini saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan. Kerahasiaan data saudara akan sangat saya jaga dan informasi yang saya dapatkan akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan saudara saya ucapkan terima kasih.

.

Medan,2021

Hormat Saya

Sarah Septiana Pangaribuan

Lampiran 6

LEMBAR PERSEUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa :

Saya telah menyetujui untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa D4 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

Nama : Sarah Septiana Pangaribuan

NIM : P07524417070

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri di Gereja GBKP Simpang Selayang Tahun 2021.

Sebelumnya saya telahdiberi penjelasan tentang tujuan penelitian ini dan informasi yang saya butuhkan. Jika saya tidak berkenan maka peneliti akan menghentikan pengumpulan data ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Dengan sadar dan sukarela serta tidak ada unsur paksaan dari siapapun dan pihak manapun saya menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Medan, Mei 2021

Peneliti

Responden yang Menyatakan

()

()

Lampiran 7

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR PELAKSANAAN SENAM YOGA	
A. PENGERTIAN : Senam Yoga adalah teknik yang berfokus pada susunan otot, mekanism pernafasan, postur dan kesadaran tubuh yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi yang dilakukan selama 15 menit dengan hitungan yang berbeda-beda untuk setiap gerakan.	
B. TUJUAN : Tujuan Senam Yoga ini adalah mengurangi nyeri pada saat menstruasi yang dialami oleh remaja putri	
C. ALAT/BAHAN : 1. Video Senam Yoga 2. Matras (jika ada)	
D. PROSEDUR KERJA :	
1. Memilih tempat dan posisi senyaman mungkin	
2. Menggunakan pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat dan kaku)	
3. Mengukur skala nyeri dengan mengisi lembar pengukuran skala nyeri numerik (<i>pre-test</i>)	
4. Menampilkan video senam yoga berdurasi 15 menit yang akan diikuti oleh responden (bisa menggunakan android/laptop)	
5. Melakukan Yoga selama 15 menit dan jangan berbicara saat melakukan senam yoga	
6. Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar memudahkan rileksasi	
7. Mengukur skala nyeri kembali dengan mengisi lembar pengukuran skala nyeri numerik (<i>post-test</i>)	
8. Evaluasi respon responden setelah melakukan senam yoga	
9. Dokumentasi	

E. GERAKAN YOGA UNTUK MENGATASI NYERI HAID (*Dismenorea*)

1. Child's Pose

Berlututlah di lantai, rapatkan jari-jari anda dan duduklah di tumit anda, lalu pisahkan lutut selebar pinggul. Baringkan tubuh di antara paha seperti posisi sujud. Luruskan tangan ke bagian depan dan rileks. Lakukan pose ini selama 5 menit



2. Cat and Cow Pose

Letakkan telapak tangan dan lutut di lantai seperti posisi merangkak. Pastikan pergelangan tangan sejajar lurus di bawah bahu dan lutut terbuka sejajar pinggul serta ujung jari kaki menekan lantai. Lalu tarik napas dan tekuk punggung hingga seperti sapi. Tahan selama 5 detik kemudian keluarkan napas dan tekuk punggung ke atas seperti kucing, tahan selama 5 detik. Ulangi sebanyak 10 kali



3. Cobra Pose

Berbaringlah telungkup lalu tekuk tangan di sebelah dada sehingga kedua telapaknya bersentuhan dengan lantai. Tariklah bahu sedikit ke belakang dan kek bawah menjauhi telinga. Aktifkan otot perut dengan menarik pusar ke arah tulang punggung. Mulailah melakukan postur kobra dengan menjauhkan dada dari lantai menggunakan otot punggung dan perut untuk melengkungkan punggung ke belakang. Bertahanlah sambil bernapas panjang 4-5 putaran nafas atau sekitar 30 detik. Lakukan berulang sebanyak 5 kali.



4. Butterfly Pose

Duduklah dengan posisi kaki lurus ke arah depan, kemudian lipat ke dua kaki. Pertemuan telapak kaki kanan dan kiri. Letakkan tangan di bawah kaki, tarik kedua ujung kaki sedekat mungkin dengan selangkangan. Tarik nafas dalam-dalam dan tekan paha dan lutut ke lantai sambil menghembuskan nafas. Mulailah mengepakkan kedua kaki secara perlahan seperti sayap kupu-kupu dan tingkatkan kecepatan secara bertahap. Kepakkan sebanyak 15-20 kali, lalu kurangi kecepatan dan hentikan perlahan. Lakukan gerakan ini selama 6 menit



Lampiran 8

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI *PRE-TEST*

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di Gereja GBKP Simpang Selayang

Nama :

Usia :

Siklus haid :

Lama haid :

Hari haid :

Pengukuran nyeri sebelum dilakukan yoga (*pre-test*)

Petunjuk :

Di bawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka-angka dari 0-10, angka 0 menunjukkan “tidak ada nyeri” dan angka 10 menunjukkan “nyeri buruk sampai tidak tertahan”. Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang saudara rasakan.

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

Keterangan :

- Nilai 0= Tidak ada rasa nyeri/normal
- Nilai 1= Nyeri hampir tidak terasa (nyeri sangat ringan seperti digigit nyamuk)
- Nilai 2= Tidak menyenangkan (nyeri ringan, ada sensasi seperti dicubit namun tidak begitu sakit))
- Nilai 3= Bisa ditoleransi (nyeri sudah mulai terasa namun masih bisa ditoleransi, seperti disuntik)
- Nilai 4= Menyedihkan (nyeri cukup mengganggu, seperti sakit gigi atau disengat lebah)

- Nilai 5= Sangat menyedihkan (nyeri benar-benar mengganggu seperti pergelangan kaki yang terkilir)
- Nilai 6 = Intens (nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan)
- Nilai 7 = Sangat intens (nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mengakibatkan penderita tidak bisa melakukan aktivitas)
- Nilai 8 = Benar-benar mengerikan (nyeri yang mengakibatkan penderita tidak dapat berfikir jernih bahkan terjadi perubahan perilaku)
- Nilai 9 = Nyeri tak tertahankan (nyeri yang mengakibatkan penderita menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri yang dirasakan)
- Nilai 10 = Nyeri buruk sampai tidak tertahankan (nyeri dapat menyebabkan penderita tak sadarkan diri/pingsan)

Lampiran 9

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI *POST-TEST*

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di Gereja GBKP Simpang Selayang

Nama :

Usia :

Siklus haid :

Lama haid :

Hari haid :

Pengukuran nyeri setelah dilakukan yoga (*post-test*)

Petunjuk :

Di bawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka-angka dari 0-10, angka 0 menunjukkan “tidak ada nyeri” dan angka 10 menunjukkan “nyeri buruk sampai tidak tertahan”. Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang saudara rasakan.

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

Keterangan :

- Nilai 0= Tidak ada rasa nyeri/normal
- Nilai 1= Nyeri hampir tidak terasa (nyeri sangat ringan seperti digigit nyamuk)
- Nilai 2= Tidak menyenangkan (nyeri ringan, ada sensasi seperti dicubit namun tidak begitu sakit))
- Nilai 3= Bisa ditoleransi (nyeri sudah mulai terasa namun masih bisa ditoleransi, seperti disuntik)
- Nilai 4= Menyedihkan (nyeri cukup mengganggu, seperti sakit gigi atau disengat lebah)

- Nilai 5= Sangat menyedihkan (nyeri benar-benar mengganggu seperti pergelangan kaki yang terkilir)
- Nilai 6 = Intens (nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan)
- Nilai 7 = Sangat intens (nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mengakibatkan penderita tidak bisa melakukan aktivitas)
- Nilai 8 = Benar-benar mengerikan (nyeri yang mengakibatkan penderita tidak dapat berfikir jernih bahkan terjadi perubahan perilaku)
- Nilai 9 = Nyeri tak tertahankan (nyeri yang mengakibatkan penderita menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri yang dirasakan)
- Nilai 10 = Nyeri buruk sampai tidak tertahankan (nyeri dapat menyebabkan penderita tak sadarkan diri/pingsan)

Lampiran 10

LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SKALA NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA)

Pengaruh Perlakuan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Pada Remaja Putri di GBKP Simpang Selayang

Tahun 2021

PETUNJUK PENILAIAN :

SKALA NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) :

Nilai 0 tidak nyeri, nilai 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, 10 nyeri sangat berat.

No	Nama Responden	Usia	Lama Menstruasi	Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea)	
				Pre-test	Post-test
1	Nn.A	15	< 7 Hari	3	1
2	Nn.T	15	< 7 Hari	3	1
3	Nn.J	15	< 7 Hari	3	2
4	Nn.E	14	< 7 Hari	4	3
5	Nn.V	16	< 7 Hari	4	2
6	Nn.D	14	< 7 Hari	3	1
7	Nn.J	14	< 7 Hari	5	3

8	Nn.A	15	< 7 Hari	4	2
9	Nn.A	13	< 7 Hari	3	2
10	Nn.A	15	< 7 Hari	3	2
11	Nn.D	13	< 7 Hari	4	3
12	Nn.C	15	< 7 Hari	7	6
13	Nn.D	13	< 7 Hari	2	0
14	Nn.D	14	< 7 Hari	3	1
15	Nn.P	13	< 7 Hari	8	6
16	Nn.K	15	< 7 Hari	2	1
17	Nn.K	13	> 7 Hari	7	6
18	Nn.S	14	< 7 Hari	4	3
19	Nn.N	14	< 7 Hari	2	1
20	Nn.C	15	< 7 Hari	2	1
21	Nn.A	13	< 7 Hari	3	2
22	Nn.G	15	< 7 Hari	5	3
23	Nn.D	15	< 7 Hari	3	2
24	Nn.C	12	< 7 Hari	4	2
25	Nn.V	13	> 7 Hari	7	5
26	Nn.L	15	< 7 Hari	4	3

Lampiran 11



Lampiran 12

Output Statistic

Tingkat Nyeri Pre Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-3 Nyeri Ringan	13	50.0	50.0	50.0
4-6 Nyeri Sedang	9	34.6	34.6	84.6
7-9 Nyeri Berat	4	15.4	15.4	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Tingkat Nyeri Post Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0 Tidak Nyeri	1	3.8	3.8	3.8
1-3 Nyeri Ringan	21	80.8	80.8	84.6
4-6 Nyeri Sedang	4	15.4	15.4	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12 Tahun	1	3.8	3.8	3.8
13 Tahun	7	26.9	26.9	30.8
14 Tahun	6	23.1	23.1	53.8
15 Tahun	11	42.3	42.3	96.2
16 Tahun	1	3.8	3.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Siklus Menstruasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <28 Hari	15	57.7	57.7	57.7
28 Hari	8	30.8	30.8	88.5
>28 Hari	3	11.5	11.5	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Lama Menstruasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <7 hari	24	92.3	92.3	46.2
>7 hari	2	7.7	7.7	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre_Test	26	100,0%	0	0,0%	26	100,0%
Post_Test	26	100,0%	0	0,0%	26	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre_Test	Mean	3,85	,331
	95% Confidence Interval for Lower Bound	3,16	
	Mean Upper Bound	4,53	
	5% Trimmed Mean	3,73	
	Median	3,50	
	Variance	2,855	
	Std. Deviation	1,690	
	Minimum	2	
	Maximum	8	
	Range	6	

Post_Test	Interquartile Range	1	
	Skewness	1,177	,456
	Kurtosis	,712	,887
	Mean	2,31	,350
	95% Confidence Interval for Lower Bound	1,59	
	Mean Upper Bound	3,03	
	5% Trimmed Mean	2,23	
	Median	2,00	
	Variance	3,182	
	Std. Deviation	1,784	
	Minimum	0	
	Maximum	6	
	Range	6	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	,869	,456
	Kurtosis	,305	,887

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Test	,271	26	,000	,831	26	,001
Post_Test	,222	26	,002	,871	26	,004

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	26 ^a	13,50	351,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	26		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-4,597 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_Test	26	3,85	1,690	,331
Post_Test	26	2,31	1,784	,350

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pre_Test	11,606	25	,000	3,846	3,16	4,53
Post_Test	6,597	25	,000	2,308	1,59	3,03



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**



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

Telepon : 061-8368633- Fax :061-8368644

Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com

LEMBAR KONSULTASI

NAMA MAHASISWA : SARAH SEPTIANA PANGARIBUAN

NIM : P07524417070

**JUDUL SKRIPSI : PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP
PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI GEREJA GBKP SIMPANG SELAYANG
TAHUN 2021**

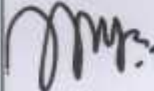
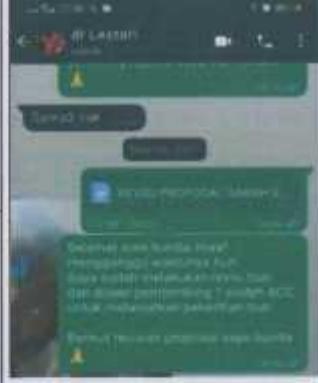
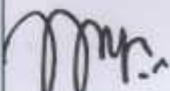
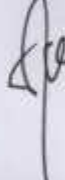
DOSEN PEMBIMBING : 1. TRI MARINI, SST, M.Keb

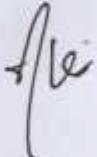
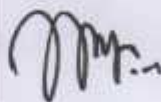
2. EFENDI SIANTURI, SKM, M.Kes

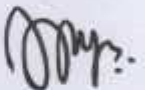
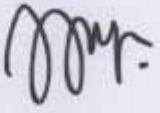
No	Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Uraian Bimbingan	Dokumentasi	Paraf Pembimbing
1	15 Desember 2020	Bimbingan Pemberian Arahan Mengenai Judul	Pemberian Arahan Mengenai Judul		 Tri Marini, SST, M.Keb

2	8 Februari 2021	Bimbingan Arahan Mengenai judul	Arahan mengenai judul		Tri Marini, SST, M.Keb
3	16 Februari 2021	ACC Judul	Lanjut Bab I-III		Tri Marini, SST, M.Keb
4	5 Maret 2021	BAB I BAB II	Perbaiki latar belakang, tujuan khusus, keaslian penelitian, kerangka teori, kerangka konsep		Tri Marini, SST, M.Keb
5	8 Maret 2021	BAB I BAB III	Perbaikan keaslian penelitian, definisi operasional		Tri Marini, SST, M.Keb

6	14 April 2021	BAB III	Perbaikan definisi operasional		 Tri Marini, SST, M.Keb
7	2 Mei 2021	BAB I BAB II BAB III	Perbaikan latar belakang, pembahasan, jenis dan desain penelitian		 Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
8	3 Mei 2021	Bimbingan Melalui Zoom	Perbaikan kerangka teori dan cara pengumpulan data		 Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
9	4 Mei 2021	ACC BAB I-III	Lanjut Seminar Proposal		 Efendi Sianturi, SKM, M.Kes

10	5 Mei 2021	ACC BAB I-III	Lanjut Seminar Proposal		 Tri Marini, SST, M.Keb
11	6 Mei 2021	SEMINAR PROPOSAL			 dr. Lestari Rahma, MKT
12	20 Mei 2021	Bimbingan via wa	Perbaikan kerangka teori, hipotesis dan cara pengumpulan data.		 dr. Lestari Rahma, MKT
13	17 Juni 2021	Zoom	Arahan mengenai tata cara penelitian serta cara pengambilan data		 Efendi Sianturi, SKM, M.Kes

14	24 Juni 2021	Zoom	Perbaikan data dan arahan mengenai cara pengambilan data		 Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
15	17 Juli 2021	BAB IV BAB V	Perbaikan Uji statistik, pembahasan, kesimpulan dan saran, serta daftar pustaka		 Tri Marini, SST, M.Keb
16	24 Juli 2021	ACC BAB I-V	Lanjut Seminar Hasil		 Tri Marini, SST, M.Keb
17	31 Juli 2021	SEMHAS			 dr.Lestari Rahma, MKT
18	2 Agustus 2021	Abstrak	Perbaikan Abstrak		 Tri Marini, SST, M.Keb

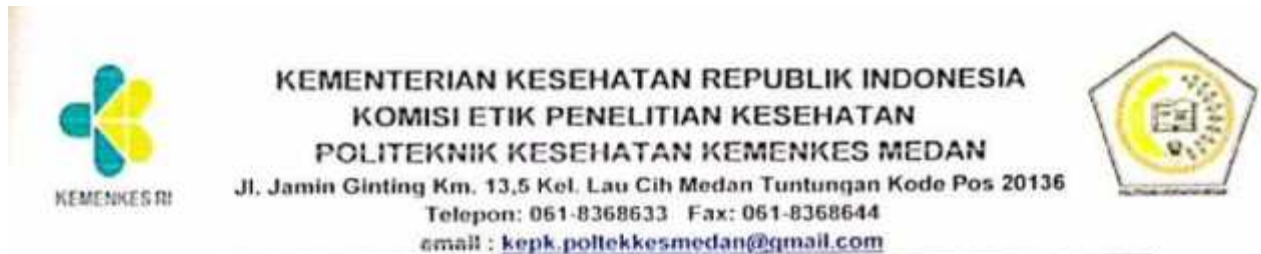
19	2 Agustus 2021	Lampiran dan Dokumentasi	Memperbaiki lampiran dan memasukkan dokumentasi foto dan video senam yoga ke google drive		 dr.Lestari Rahma, MKT
20	20 Oktober 2021		ACC		 dr.Lestari Rahma, MKT
21	26 Oktober 2021		ACC		 Tri Marini, SST, M.Keb

Dosen Pembimbing I


Tri Marini, SST, M.Keb
NIP. 198003082001122002

Dosen Pembimbing II


Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
NIP. 196607161998031003



**Persetujuan KEPK Tentang
Pelaksanaan Penelitian Bidang Kesehatan
Nomor: 01-1950 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2021**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul:

"Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Gereja GBKP Simpang Selayang Tahun 2021"

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/

Peneliti Utama : **Sarah Septiana Pangaribuan**

Dari Institusi : **Jurusan D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

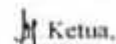
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Oktober 2021
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

 Ketua,


Dr Ir. Zuraidah Nasution, M Kes
NIP. 196101101989102001

Lampiran 15

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Sarah Septiana Pangaribuan
Tempat/Tanggal Lahir : Bagan Batu, 26 September 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Simpang Caltex
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Kristen
Nama Orangtua
Ayah : Wilmar Pangaribuan
Ibu : Dermawani Hutagaol
Anak ke : 4 dari 4 Bersaudara
No.Hp : 0853 6573 4969
Email : sarah_septiana@yahoo.com

B. PENDIDIKAN FORMAL

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	SDN 007 Bagan Sinembah	2006	2011
2	SMPN 1 Bagan Sinembah	2011	2014
3	SMAN 1 Bagan Sinembah	2014	2017
4	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan D-IV Kebidanan Medan	2017	2021

