

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Y. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stress, Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa D III Kebidanan Semester II Stikes Aisyiyah Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah. Yogyakarta.
- Angel S, Armini Alit K, Pradinie R. (2015). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di MTs Negeri Surabaya*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya.
- Aningsih, F., Sudiwati, N., Dewi, N. 2018. *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang*.
- Astutik, Y. 2015. *Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Primer*. Skripsi. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Heryani, R., Utari, M. 2017. *Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pekanbaru. Riau.
- Hidayat, A. 2019. *Khazanah Terapi Komplementer-Alternatif*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Hidayah, I., Indarniati. 2018. *Pijat Refleksi Untuk Wanita*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Indrawati, U. 2017. *Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Kompres Dingin Terhadap Perubahan Persepsi Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur di RSUD Jombang*. Tesis. Program S2 Keperawatan Universitas Muhammadiyah. Yogyakarta.
- James, S.R & Ashwill, J.W (2007). *Nursing Care of Children : Principles and Practice, Third Edition*. St.Louis : Saunders Elseivier.
- Jannah, N., Rahayu, S. 2018. *Kesehatan Reproduksi & keluarga berencana*. Jakarta: EGC.
- Kusmiran, E. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lase, Bertha T.W. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea*. Jurnal : Medan
- Liandary, D. O. 2015. *Pengaruh Terapi Musik klasik (Mozart) Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pontianak*.

- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pinandita, Purwanto & Utoyo. 2012. *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong*. Skripsi
- Proverawati A., Misaroh, S. 2017. *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuhamedika.
- Puwahang. 2011. *Pijat Tangan Untuk Relaksasi*. [www.jarijaritangan.wordpress.com](http://www.jarijaritangan.wordpress.com) diakses Tanggal 30 september 2019 pukul 20.10 WIB
- Ramadina, S., Utami,S., Jumaini. 2014. *Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenorea*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Sari, D., dkk. 2015. *Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>. 30 Mei 2019 (10:24 WIB).
- Sasmito, A. Bagus. 2018. *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH)*. Skripsi. Program S1 Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendikia. Jombang.
- Satria, W. 2014. *Sehat dengan Terapi Refleksi dan Herbal di Rumah Sendiri*. Yogyakarta: Katahati.
- Smeltzer dan Bare.2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddart* (Alih bahasa Agung Waluyo) Edisi 8 vol.3. Jakarta :EGC
- Solehati, T., Kosasih, C. 2018. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ulinnuha, T. Nur. 2017. *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia dengan Rheumatid Arthritis*. Skripsi. Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendikia Medika. Jombang.
- Yulinda, L. Devi. 2015. *Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien di Ruangan High Care Unit (HCU) RSUD Margono Soekarjo Purwokerto*. Skripsi. Program S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah. Purwokerto.
- Yusrizal, dkk. 2012. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Masase*. Jurnal. Universitas Andalas.

# **LAMPIRAN**

Nomor : PP.08.02/00.02/ 1313 / 2019  
Lampiran : 1 (Satu) set  
Perihal : Izin Survey Lahan Penelitian  
Prodi D-IV Kebidanan

22 Mei 2019

Yth,  
Ibu Pimpinan Kepala Sekolah SMA Al-Washliyah Tanjung Morawa  
Di-  
Tempat

Sehubungan dengan Mata Kuliah Pengembangan Proposal (SKRIPSI) pada mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan Alih Jenjang semester I maka dengan ini kami meminta kepada Bapak/Ibu Pimpinan Lahan Praktek untuk dapat memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan survey penelitian di tempat yang bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa sebagai berikut :  
Nama Mahasiswa : KHAIRA UMMA MUNTHE

Nim : P07524418015

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





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBERDAYA 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](http://www.poltekkes-medan.ac.id), email : poltekkes\_medan@yahoo.com



Nomor : LB.02.01/00.02/2459-14 /2019  
Perihal : Izin Penelitian

Medan, 26 Agustus 2019

Kepada Yth  
Pimpinan SMA Swasta Al-Wasliyah  
di –  
Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan D-IV Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada

Nama : KHAIRA UMMA MUNTHE  
NIM : P07524418015  
Program : ALIH JENJANG  
Prodi : D4 KEBIDANAN MEDAN  
Judul Penelitian : EFEKTIVITAS RELAKSASI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA AL – WASLIYAH TANJUNG MORAWA TAHUN 2019

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik kami ucapan terima kasih.





MAJELIS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**Al Jam'iyyatul Washliyah**  
SEKOLAH MENENGAH ATAS ( SMA )  
TANJUNG MORAWA

Izin Operasional Nomor : 421/14210/PDM/2013 - NSS : 302070115392 - NPSN : 10260628

Alamat : Jl. B. Labuhan Desa Dg. Kerawan Kec. Tg. Morawa Telp. 061-7940004 Kode Pos. 20362

## **SURAT KETERANGAN**

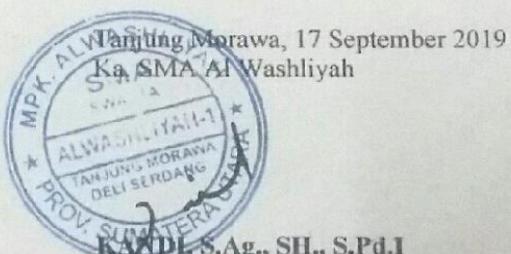
No: 041/SMA.AW.B.07/TM/IX/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : KANDI,S.Ag.,SH.,S.Pd.I.  
NIP :  
Jabatan : Kepala SMA Al Washliyah Tanjung Morawa  
  
Menerangkan bahwa :  
  
Nama : Khaira Umma Munthe  
Jenis Kelamin : Perempuan  
NIM : P07524418015  
Fakultas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Program : Alih Jenjang  
Program Studi : D4 Kebidanan Medan

Telah melaksanakan penelitian di Sekolah Menengah Atas Al Washliyah Tanjung Morawa, untuk keperluan penyusunan skripsi dengan judul : "Efektifitas Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenoreia Pada Remaja Putri di SMA Al-Washliyah Tanjung Morawa Tahun 2019".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.





KEMENKES RI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KOMISI ETIK PENELITIAN 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  
email : [kepk.poltekkesmedan@gmail.com](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)



PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor: 01.U/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2019

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

**“Efektivitas Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenoreia Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa Tahun 2019”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Khaira Umma Munthe**  
Dari Institusi : **Prodi DIV Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kebidanan.
- 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, Nopember 2019  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr.Ir. Zuraidah Nasution,M.Kes  
NIP. 196101101989102001

## **LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,

Calon Responden

di tempat

yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khaira Umma Munthe

NIM : P07524418015

adalah mahasiswi Program Studi D-IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Kemenkes Medan akan melakukan penelitian dengan judul:

**EFEKTIFITAS RELAKSASI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA SWASTA AL-WASLIYAH TANJUNG MORAWA**

**TAHUN 2019**

Untuk itu saya mohon kesediaan adik untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi biodata dan skala nyeri yang telah saya sediakan dan mendengarkan serta melakukan prosedur yang peneliti berikan, segala hal yang bersifat rahasia akan saya rahasiankan dan hanya digunakan untuk penelitian ini. Apabila adik bersedia menjadi responden, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah tersedia.

Atas bantuan dan kerjasamanya saya ucapan terimakasih.

Tanjung Morawa, Agustus 2019

Peneliti

Khaira Umma Munthe

## **LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Menyatakan menerima dan setuju menjadi subjek penelitian dengan judul “Efektivitas Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa Tahun 2019”, yang diteliti oleh:

Nama : Khaira Umma Munthe

NIM : P07524418015

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan data diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas diri saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data. Hanya peneliti yang akan mengetahui semua kerahasiaan data-data penelitian.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sengguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Tanjung Morawa, Agustus 2019

Responden

( )

**KUESIONER PENELITIAN**

**EFEKTIFITAS RELAKSASI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA AL-WASLIYAH TANJUNG MORAWA**

Tanggal : .....

**Petunjuk Pengisian:** Isilah data sesuai dengan item yang diminta di bawah ini

**A. Data Demografi**

1. Tanggal lahir : .....
2. Suku : .....
3. Kelas : .....

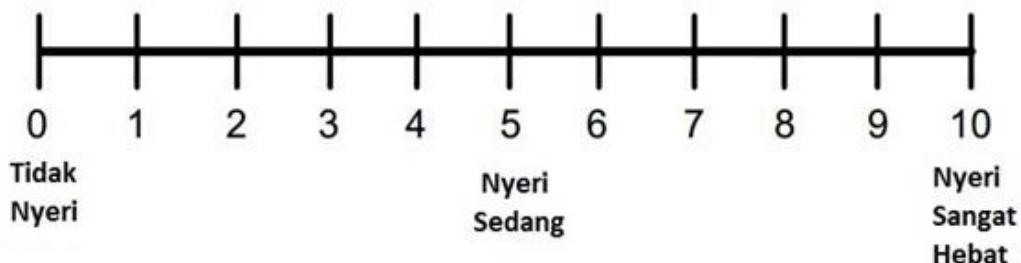
**B. Karakteristik Menstruasi**

1. Pada umur beapa anda mengalami haid pertama kali : .....
2. Kapan anda merasakan nyeri haid pertama kali : .....
3. Apa yang anda lakukan untuk penanganan nyeri haid selama ini : .....
4. Apa yang dilakukan orang tua anda saat anda mengalami nyeri haid selama ini : .....
5. Tuliskan tanggal hari pertama haid pada bulan sebelumnya : .....
6. Tuliskan rata-rata lamanya siklus haid dalam 6 bulan terakhir : .....

## KUESIONER INTENSITAS NYERI

### NUMERIC RATING SCALE

**Petunjuk pengisian :** tandai salah satu titik pada grafik di bawah ini pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang adik-adik rasakan saat ini



Keterangan :

- 0 = Tidak nyeri.
- 1-3 = Nyeri ringan (ada sensasi nyeri seperti dicubit namun tidak begitu sakit dan masih bisa ditoleransi).
- 4-6 = Nyeri sedang (nyeri yang sedikit mengganggu ditandai dengan mendesis, menyerengai dan dapat menunjukkan lokasi nyeri serta dapat mengikuti perintah dengan baik)
- 7-9 = Nyeri Berat (nyeri dapat mengakibatkan tidak dapat berfikir jernih, ditandai dengan tidak dapat mengikuti perintah dan tidak dapat menggambarkannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi).
- 10 = Nyeri tidak tertahankan/sangat berat (ditandai dengan tidak mampu berkomunikasi dan cenderung ingin memukul siapa saja yang mengganggunya dan bahkan sampai tidak sadarkan diri).

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**  
**RELAKSASI GENGGAM JARI**

Pengertian	Teknik genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi (terapi nonfarmakologis) sederhana yang mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan aliran tubuh manusia dan dapat mengurangi rasa nyeri
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengurangi nyeri, takut, dan cemas</li><li>2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam</li><li>3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh</li><li>4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi</li></ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Anjurkan responden untuk berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berdo'a menurut kepercayaan masing-masing</li><li>2. Posisikan responden dengan posisi yang nyaman (bisa duduk ataupun tidur) di ruangan yang tenang</li><li>3. Siapkan lingkungan yang tenang</li><li>4. Anjurkan responden untuk mengatur nafas (menghirup nafas dari hidung dan menghembuskannya dari mulut serta bersikap tenang untuk merilekskan semua otot sambil menutup mata</li><li>5. Genggam jari mulai dari ibu jari selama 3 menit dengan tekanan ringan, bisa didahului dari tangan kanan ataupun kiri</li><li>6. Anjurkan responden untuk menarik nafas, hiruplah dengan tenang, damai, dan berfikirlah untuk sembuh</li><li>7. Anjurkan responden untuk bernafas secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran</li><li>8. Lakukan cara diatas pada jari lainnya dalam waktu 3 menit juga</li><li>9. Rapikan responden</li></ol>
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Setelah selesai tanyakan bagaimana nyeri yang dirasakan setelah melakukan relaksasi genggam jari</li><li>2. Rapikan tempat yang telah digunakan</li></ol>

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**  
**RELAKSASI NAFAS DALAM**

Pengertian	Relaksasi nafas dalam adalah sebuah teknik relaksasi (terapi nonfarmakologis) bernafas dalam melalui hidung selama 8 detik sampai ke perut dan menahannya selama 8 detik lalu menghembuskannya perlahan selama 8 detik melalui mulut
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengurangi kecemasan pasien</li><li>2. Membantu mengatasi keluhan nyeri pasien</li></ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Anjurkan responden untuk berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berdo'a menurut kepercayaan masing-masing</li><li>2. Posisikan responden dengan posisi yang nyaman dan rileks bisa duduk atau berbaring</li><li>3. Minta responden meletakkan satu tangan di dada dan tangan lainnya di abdomen</li><li>4. Minta responden bernafas panjang melalui hidung hingga 8 detik sampai merasakan pengembangan abdomen (perut) atau pengembangan rongga dada</li><li>5. Minta pasien untuk menahan nafas selama 8 detik kemudian menghembuskannya melalui mulut selama 8 detik</li><li>6. Ulangi sampai 4 kali atau sampai responden merasakan nyerinya berkurang</li><li>7. Rapikan responden dan posisikan kembali ke posisi semula</li></ol>
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Setelah selesai tanyakan bagaimana nyeri yang dirasakan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam</li><li>2. Rapikan tempat yang telah digunakan</li></ol>

**Master Tabel Kelompok Relaksasi Genggam Jari**

No	Umur	Menarche	Pre	Kategori	Post	Kategori
1	14	11	4	Sedang	2	Ringan
2	15	12	7	Berat	4	Sedang
3	15	11	6	Sedang	2	Ringan
4	15	10	3	Ringan	0	Tidak Nyeri
5	14	11	6	Sedang	2	Ringan
6	16	10	7	Berat	3	Ringan
7	14	9	4	Sedang	1	Ringan
8	16	11	4	Sedang	0	Tidak Nyeri
9	16	10	7	Berat	3	Ringan
10	14	11	4	Sedang	2	Ringan
11	15	9	5	Sedang	1	Ringan
12	15	10	4	Sedang	0	Tidak Nyeri
13	14	11	5	Sedang	2	Ringan
14	15	12	7	Berat	4	Sedang
15	16	13	4	Sedang	2	Ringan
16	16	12	5	Sedang	2	Ringan
17	15	9	2	Ringan	0	Tidak Nyeri
18	14	10	7	Berat	3	Ringan
19	15	13	7	Berat	5	Sedang
20	17	11	4	Sedang	2	Ringan
21	14	13	6	Sedang	4	Sedang
22	15	10	5	Sedang	1	Ringan
23	16	12	2	Ringan	0	Tidak Nyeri
24	14	10	5	Sedang	2	Ringan
25	14	13	7	Berat	4	Sedang
26	15	12	5	Sedang	3	Ringan
27	17	10	6	Sedang	2	Ringan
28	15	9	5	Sedang	3	Ringan
29	15	12	4	Sedang	0	Tidak Nyeri
30	15	10	3	Ringan	0	Tidak Nyeri
31	16	13	7	Berat	4	Sedang
32	14	12	4	Sedang	0	Tidak Nyeri
33	15	10	5	Sedang	1	Ringan

$\Sigma$  responden = 33

$\Sigma$  Tidak Nyeri = 0

Ringan

Sedang

Berat

Sangat berat = 0

$\Sigma$  Tidak Nyeri = 8

Ringan = 19

Sedang = 6

Berat = 0

Sangat Berat = 0

**Master Tabel Kelompok Relaksasi Nafas Dalam**

No	Umur	Menarche	Pre	Kategori	Post	Kategori
1	14	11	6	Sedang	2	Ringan
2	15	10	5	Sedang	2	Ringan
3	14	12	4	Sedang	0	Tidak Nyeri
4	17	11	3	Ringan	0	Tidak Nyeri
5	17	13	7	Berat	2	Ringan
6	14	13	7	Berat	3	Ringan
7	14	12	6	Sedang	3	Ringan
8	16	10	3	Ringan	0	Tidak Nyeri
9	14	9	4	Sedang	0	Tidak Nyeri
10	15	12	7	Berat	4	Sedang
11	14	10	7	Berat	6	Sedang
12	15	11	6	Sedang	1	Ringan
13	16	9	4	Ringan	0	Tidak Nyeri
14	14	13	7	Berat	2	Ringan
15	15	12	5	Sedang	2	Ringan
16	16	13	3	Ringan	0	Tidak Nyeri
17	15	11	4	Sedang	2	Ringan
18	16	9	2	Ringan	0	Tidak Nyeri
19	15	9	4	Ringan	1	Ringan
20	14	13	7	Berat	3	Ringan
21	16	12	6	Sedang	4	Sedang
22	14	9	4	Sedang	3	Ringan
23	16	13	5	Sedang	2	Ringan
24	17	12	4	Sedang	0	Tidak Nyeri
25	15	12	5	Sedang	1	Ringan
26	14	13	7	Berat	3	Ringan
27	15	12	6	Sedang	2	Ringan
28	14	11	5	Sedang	2	Ringan
29	16	10	4	Sedang	0	Tidak Nyeri
30	15	11	7	Berat	3	Ringan
31	14	13	7	Berat	2	Ringan
32	14	12	6	Sedang	3	Ringan
33	15	11	7	Berat	3	Ringan

$\Sigma$  responden = 33

$\Sigma$  Tidak Nyeri = 0  
 Ringan = 6  
 Sedang = 17  
 Berat = 10  
 Sangat berat = 0

$\Sigma$  Tidak Nyeri = 9  
 Ringan = 21  
 Sedang = 3  
 Berat = 0  
 Sangat Berat = 0

## Hasil Pengolahan Data Komputerisasi

Kelompok	Test	N	Mean	Std. Deviation
Relaksasi Genggam Jari	Pre-Test	33	5,0303	1,48923
	Post-Test	33	1,9394	1,47774

Kelompok	Test	N	Mean	Std. Deviation
Relaksasi Nafas Dalam	Pre-Test	33	5,2727	1,50567
	Post-Test	33	1,8485	1,48158

<b>Ranks</b>				
	Relaksasi	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Relaksasi	Genggam Jari	33	30,11	993,50
	Nafas Dalam	33	36,89	1217,50
	Total	66		

<b>Tests of Normality</b>						
	Relaksasi	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk	
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df
Relaksasi	Relaksasi Genggam Jari	,125	66	,012	,940	66
	Relaksasi Nafas Dalam	,116	66	,028	,926	66

a. Lilliefors Significance Correction

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>		
		Relaksasi Genggam Jari
Most Extreme Differences	Absolute	,697
	Positive	,000
	Negative	-,697
Kolmogorov-Smirnov Z		2,831
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000
a. Grouping Variable: Test		

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>		
		Relaksasi Nafas Dalam
Most Extreme Differences	Absolute	,788
	Positive	,000
	Negative	-,788
Kolmogorov-Smirnov Z		3,200
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000
a. Grouping Variable: Test		

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig	Keterangan
Relaksasi Genggam Jari	2,831	0,000	Data Tidak Normal
Relaksasi Nafas Dalam	3,200	0,000	Data Tidak Normal

## **Tabel Jadwal Pelaksanaan Penyusunan Skripsi**



KEMENKES RI

**KARTU BIMBINGAN  
SKRIPSI**



Nama Mahasiswa

: Khaira Umma Munthe

NIM

: P07524418015

Judul Skripsi

: Efektivitas Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenoreia Pada Remaja Putri di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa Tahun 2019

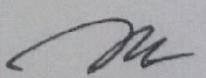
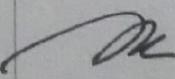
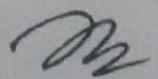
Pembimbing Utama

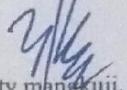
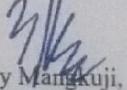
: Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes

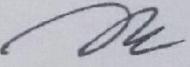
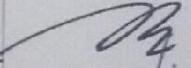
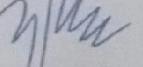
Pembimbing Pendamping

: Betty Mangkuji, SST, M.Keb

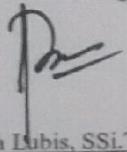
No.	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
1.	21-05-2019	Pengajuan judul skripsi	Perbaiki Judul	Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
2.	22-05-2019	Pengajuan perbaikan judul skripsi	ACC Judul	Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
3.	14-06-2019	Bimbingan proposal skripsi BAB I	Perbaikan • Tujuan penelitian • Keaslian penelitian	Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
4.	25-06-2019	Bimbingan perbaikan proposal BAB I-III	Perbaikan • Penentuan besar Sampel • Instrumen • Analisa	Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes

5	01-07-2019	Bimbingan perbaikan BAB III	Perbaikan penentuan besar sampel	 Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
6	05-07-2019	Bimbingan perbaikan penentuan besar sampel	ACC proposal skripsi. Maju seminar proposal	 Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
7	08-07-2019	Bimbingan penulisan proposal skripsi	Perbaikan penulisan proposal BAB I	 Betty mangkuji, SST, M.Keb
8	10-07-2019	Bimbingan perbaikan penulisan proposal skripsi	Perbaikan penulisan proposal BAB II-III	 Betty mangkuji, SST, M.Keb
9	12-07-2019	Bimbingan perbaikan penulisan proposal skripsi	ACC maju seminar proposal skripsi	 Betty mangkuji, SST, M.Keb
10	30-07-2019	Bimbingan pembuatan SOP setelah seminar proposal	Perbaiki yang perlu ditambah	 Suswati, SST, M. Kes
11	31-07-2019	Bimbingan untuk melengkapi syarat penelitian	Syarat untuk melakukan penelitian sudah dilengkapi	 Suswati, SST, M. Kes
12	01-08-2019	Siapkan lembar kuesioner untuk penelitian	Setuju untuk penelitian	 Suswati, SST, M. Kes

13	01-08-2019	Bimbingan setelah seminar proposal	ACC perbaikan proposal dan lanjut untuk penelitian	 Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
14	01-08-2019	Perbaikan proposal setelah seminar proposal	ACC perbaikan proposal dan lanjut untuk penelitian	 Betty mangkuji, SST, M.Keb
15	02-10-2019	Bimbingan skripsi BAB IV-V	Sesuaikan hasil penelitian dengan tujuan penelitian	 Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
16	03-10-2019	Bimbingan perbaikan BAB IV	Perbaiki pembahan	 Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
17	07-10-2019	Bimbingan perbaikan pembahasan	ACC BAB IV lanjut ke BAB V	 Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
18	08-10-2019	Bimbingan skripsi BAB V	ACC BAB V. Maju untuk seminar hasil	 Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
19	08-10-2019	Bimbingan penulisan BAB IV-V	ACC BAB IV-V. Maju untuk seminar hasil	 Betty Mangkuji, SST, M.Keb
20	13-11-2019	Bimbingan perbaikan setelah seminar hasil	Perbaikan penulisan abstrak dan saran	 Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes

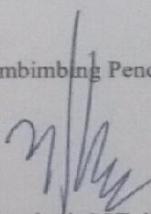
21	15-11-2019	Bimbingan perbaikan abstrak dan saran	ACC Skripsi. Lanjut untuk jilid LUX	 Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
22	15-11-2019	Bimbingan skripsi setelah seminar hasil	Perbaiki yang diinstruksikan dan lengkapi syarat yang diperlukan	 Suswati, SST, M. Kes
23	18-11-2019	Bimbingan perbaikan	ACC Skripsi. Lanjut untuk jilid LUX	 Suswati, SST, M. Kes
24	18-11-2019	Bimbingan penulisan setelah seminar hasil	ACC Skripsi. Lanjut untuk jilid LUX	 Betty Mangkuji, SST, M.Keb

Dosen Pembimbing Utama



Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes  
NIP. 197307271993032001

Dosen Pembimbing Pendamping



Betty Mangkuji, SST, M.Keb  
NIP.196609101994032001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### DATA PRIBADI

Nama : Khaira Umma Munthe  
Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Morawa, 14 Agustus 1997  
No. Handphone : 082168275041  
Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan Gang Saudara No. 309 Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Status : Belum Menikah  
Agama : Islam  
Anak Ke : 2 dari 2 bersaudara  
Nama Orang Tua : Ayah : Alm. Jamaniar Pardamean Munthe  
Ibu : Hj. Rosna Hayani  
Nama Saudara : Kakak : Khairun Nisyah Munthe, S.Pd



### RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Keluar
1	TK Bunga Tanjung	2002	2003
2	SD Negeri 101897 Tanjung Morawa	2003	2009
3	MTs.N Lubuk Pakam	2009	2012
4	MAN 1 Medan	201	2015
5	D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan	2015	2018
6	D-IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Kemenkes Medan	2018	2019