DAFTAR PUSTAKA

—Hubungan Siklus Mensruasi Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023" (imd). Darwin, Muhammad, at all. 2021.

Herman, Hernianti, Ritma Dewanti, Syamsopyan Ishak, Suherman Rate, and Apiska Prima Dewi. 2024. —Hubungan Kadar HB Dan Junk Food Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri.‖ 14(2):41–46.

Karamo, Beatrice Benita, Donna Novina Kahanjak, Rian Ka Praja, Abi Bakring Balyas, and Adelgrit Trisia. 2024. —Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya.‖ *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa* 2(2):67–70. doi: 10.37304/barigas.v2i2.11489.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Profil Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia

Masnilawati, Andi, and Halida Thamrin. 2021. —Hubungan Antara Kadar Hemoglobin Dengan Siklus Menstruasi Dan Derajat *Dismenorhe* Pada Remaja Putri Di Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia.‖ *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 12(April):120–23.

Notoatmodjo, S. (2022). Metode penelitian kesehatan.

Pratiwi, Hana Gesti, Dylan Tamalsir, Novy Riyanti, Mahasiswa Fakultas, Kedokteran Universitas, Dosen Fakultas, and Kedokteran Universitas. 2024. —Hasil Penelitian Hubungan Anemia Dengan Derajat *Dismenore* Pada Mahsiswi Tingkat 2022 / 2023 ISSN 2686-5165 (Online) Hemoglobin Ialah Bagian Dari Sel Darah Merah Yang Berikatan Dengan Oksigen Kemudian Dihantarkan Ke Seluruh Sel Dari Jaringan Tubuh . 1 K.‖ 6(April).

Sihombing Yulandari, Banjarnahor Jefri, Anggriawan, Batubara Nazira, Astuti Neneng, and Manalu Niko. 2023. —Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kabupaten Humbang Hasundutan.‖ *JONS: Journal Of Nursing* 1(1):1–6.

Wildayani, Desi, Widya Lestari, Winda Listia Ningsih, Dian Febrida Sari, Lulu Shabina Suyitno, Rani Sanita, and Diffi Wardhani Toinio. 2023. —Pada Remaja Putri.‖ 7:16895–904.

Desi Wildayani, S. (2023). *Dismenore: Asupan Zat Besi, Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga.* Padang: Pustaka Galeri Mandir.

Ilaya, M. (2020). Hubungan Usia Menarche Dan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Di MTs Negeri 2 Palangka Raya.

Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI), 2(1), 2745–8555.

Sharghi, M., Mansurkhani, S. M., Ashtary-Larky, D., Kooti, W., Niksefat, M., Firoozbakht, M., Behzadifar, M., Azami, M., Servatyari, K., & Jouybari, L. (2019). An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea. Jornal Brasileiro de Reproducao Assistida, 23(1), 51–57.

Puspitasari, Y., Oktarida, Y., & Al-Ma'arif Baturaja, S. (2022). Karakteristik Faktor Risiko Remaja Putri Terkait Dengan Kejadian Dismenorea. E-Indonesian Journal of Health and Medical, 2(3), 424–430.

Imaniar AON, Widyana ED, Yuliani I. Hubungan Antara Lemak Subkutan, Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sumberpucung. J Pendidik Kesehat. 2019;8(2):176–88.

Putri, N. K. (2023). *Hubungan Status Gizi dan Kadar Hemoglobin dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 2 Situbondo* [Kebidanan]. Universitas dr. Soebandi Jember.

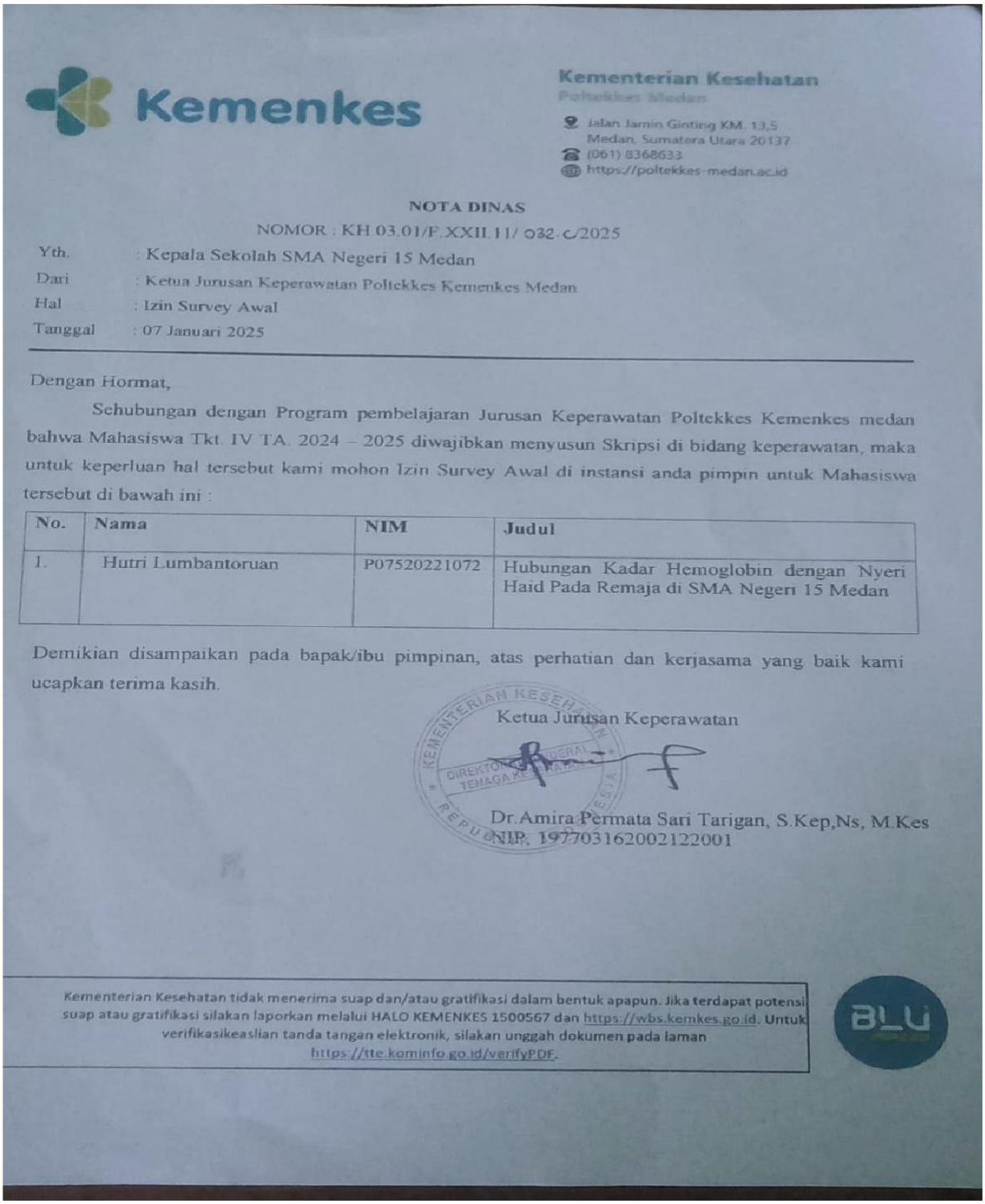
Izdihar, M.S., Noor, M.S., Istiana, I., Juhairina, J., & Skripsiana, N.S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. Jurnal Homeostasis, 5(2), 333-342.

Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat, 2022. —Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkat, bebas prestasi, Diakses dari https ://promkes.kemenkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi- belajar-meningkat-bebas-prestasi pada tanggal 17 Maret 2023

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Surat Izin Survey Awal Penelitian



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

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 032 /2025

Yth. : Kepala Sekolah SMA Negeri 15 Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 07 Januari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV T.A. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Hutri Lumbantoruan	P07520221072	Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 15 Medan

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

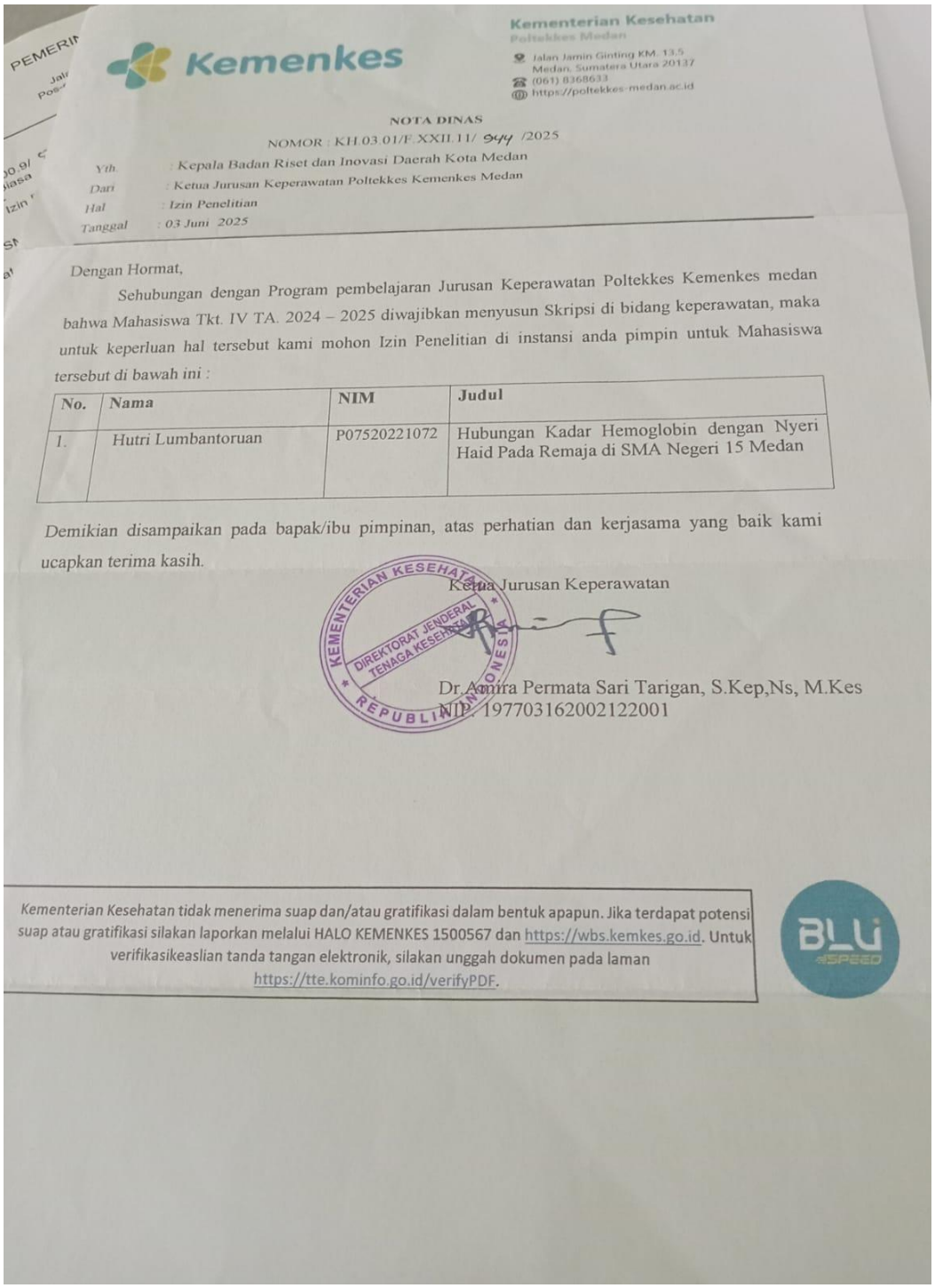
Ketua Jurusan Keperawatan

Dr.Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasikeaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Lampiran 2 surat izin penelitian jurusan keperawatan

SURAT IZIN PENELITIAN



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

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 944 /2025

Yth. : Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 03 Juni 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Hutri Lumbantoruan	P07520221072	Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 15 Medan

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

Ketua Jurusan Keperawatan

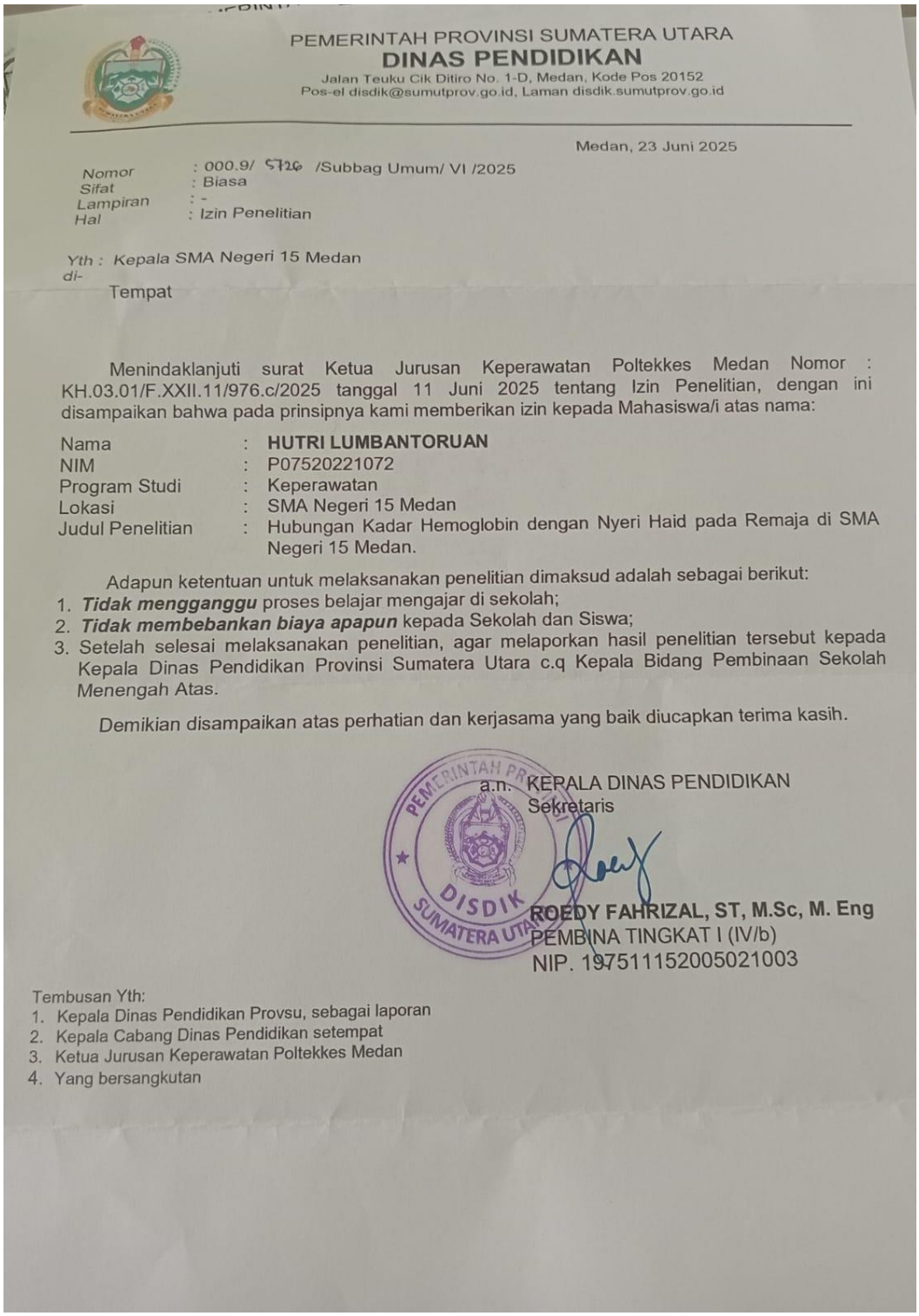
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasikeaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Lampiran 3 surat balasan Izin Penelitian SMA Negeri15 Medan

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
Jalan Teuku Cik Ditiro No. 1-D, Medan, Kode Pos 20152
Pos-el disdik@sumutprov.go.id, Laman disdik.sumutprov.go.id

Medan, 23 Juni 2025

Nomor : 000.9/ 5720 /Subbag Umum/ VI /2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth : Kepala SMA Negeri 15 Medan
di-
Tempat

Menindaklanjuti surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Medan Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/976.c/2025 tanggal 11 Juni 2025 tentang Izin Penelitian, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin kepada Mahasiswa/i atas nama:

Nama	:	**HUTRI LUMBANTORUAN**
NIM	:	P07520221072
Program Studi	:	Keperawatan
Lokasi	:	SMA Negeri 15 Medan
Judul Penelitian	:	Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Nyeri Haid pada Remaja di SMA Negeri 15 Medan.

Adapun ketentuan untuk melaksanakan penelitian dimaksud adalah sebagai berikut:
1. ***Tidak mengganggu*** proses belajar mengajar di sekolah;
2. ***Tidak membebankan biaya apapun*** kepada Sekolah dan Siswa;
3. Setelah selesai melaksanakan penelitian, agar melaporkan hasil penelitian tersebut kepada Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara c.q Kepala Bidang Pembinaan Sekolah Menengah Atas.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
Sekretaris

ROEDY FAHRIZAL, ST, M.Sc, M. Eng
PEMBINA TINGKAT I (IV/b)
NIP. 197511152005021003

Tembusan Yth:
1. Kepala Dinas Pendidikan Provsu, sebagai laporan
2. Kepala Cabang Dinas Pendidikan setempat
3. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Medan
4. Yang bersangkutan

Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Expert Judgment

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI
RESONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:
Nama : Hutri Lumbantoruan
NIM : P07520221072
Status : Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan keperawatan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada saudari untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Hubungan Kadar Hb Dengan Nyeri Haid Pada Remaja Di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2025".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kadar Hemoglobin. Keikutsertaan Saudari dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Saudari sebagai responden. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pencegahan terjadinya Hb rendah dan cara mengatasi nyeri haid. Peneliti sangat menghargai hak Saudari sebagai responden. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Saudari berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas ketersedian dan kerjasama Saudari peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, Mei 2025

Hutri Lumbantoruan
NIM.P07520221072

Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI
RESPONDEN PENELITIAN

Judul : Hubungan Kadar Hb dengan Nyeri Haid Paada Remaja di SMA Negeri 15 Medan

Nama :

Usia :

Saya adalah Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan keperawatan, akan melakukan penelitian tentang —Hubungan Kadar Hb dengan Nyeri Haid Pada Remaja DI SMA Negeri 15 Medan". Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam penyelesaian tugas akhir di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Untuk keperluan tersebut, saya mengharapkan ketersedian Saudari untuk turut serta tanpa paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberikan dampak berbahaya, jika Saudari bersedia, silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai kesediaan Saudari Keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada syarat apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang didapat akan dirahasiakan, hanya diperlukan untuk penelitian ini saja.

Demikian permohonan ini disampaikan atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan Terimakasih.

Medan, 2025

Peneliti Responden

(Hutri Lumbantoruan) ( )

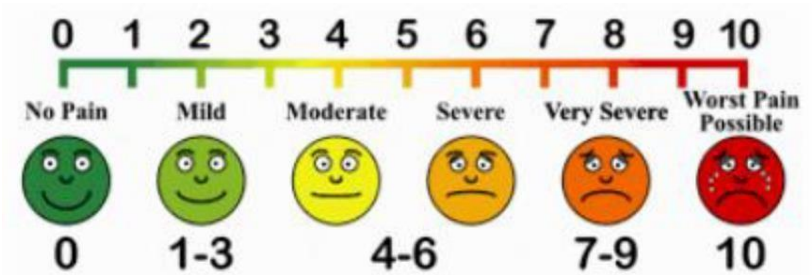
Lampiran 6 Standart Operasional Prosedur (SOP)

Standart Operasional Pemeriksaan Hemoglobin

Standar Oprasional Prosedur Pemeriksaan Hemoglobin (Hb)	
Pengertian	Pemeriksaan hemoglobin adalah salah satu jenis pemeriksaan laboratorium untuk mendeteksi kadar hemoglobin di dalam darah
Tujuan	Sebagai acuan penerapan langkah-langkah untuk mengetahui Hemoglobin darah dan mendeteksi anemia
Persiapan Alat	1. Haemometer atau alat cek ukur Hb digital 2. Lancing device 3. Jarum lancet 4. Strip haemoglobin 5. Kapas alkohol 70% 6. Hand scoond atau sarung tangan 7. Lembar dokumentasi
Prosedur	1. Melakukan informed consent. 2. Menggunakan handscoon 3. Fiksasi ujung jari dengan alkohol swab 4. Tusuk jari dengan lanset, usap darah pertama dengan tissue 5. Ambil darah berikutnya, masukkan ke dalam strip hemoglobin, tunggu/baca hasil 5 sampai 10 detik dalam monitor

Referensi Yogiantoro, M. 2020. *Hemoglobin. In: Sudoyo, AW., et al Eds. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi 5 Jilid* II.Jakarta:Interna Publishing Wali U, et.al. 2021. Antioxidant Vitamins Status Of Hypotensi Subjects InSokoto, Nigeria. *Bayero Journal Of Pure And Applied Sciences. 7*(1): p. 34-36

Lampiran 7 Lembar Observasi



Petunjuk pengisian :

1. Peneliti menunjukkan *faces analog scale* kepada siswi SMA Negeri 15 kelas XI yang mengalami menstruasi dan nyeri haid
2. Instruksikan siswi remaja untuk memilih ekspresi yang ada di *faces analog scale* sesuai yang dirasakan
3. Ceklist pada kolom kosong pada skala nyeri sesuai dengan hasil pengkajian

Parameter	Tanda ceklist (√)	Ket
Tidak ada keluhan nyeri menstruasi/kram pada perut bagian bawah		0
Terasa kram pada perut bagian bawah		1 – 3
Masih dapat ditahan		
Masih dapat melakukan aktivitas		
Masih dapat berkonsentrasi belajar		
Terasa kram pada perut bagian bawah		4 – 6
nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung		
nafsu makan berkurang		
sebagian aktivitas dapat terganggu		
sulit berkonsentrasi dalam belajar		
Terasa kram pada perut bagian bawah		
nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung		

tidak ada nafsu makan		7 – 10
Mual		
badan lemas		
tidak kuat beraktivitas		
tidak dapat berkonsentrasi belajar		

Lembar Pengecekan Kadar Hb

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas/ Tingkat Pendidikan :

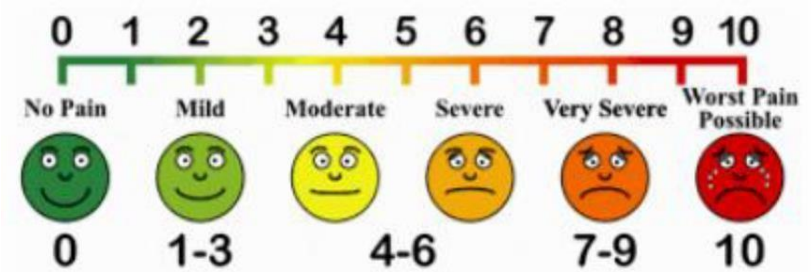
No	Nama	Nilai Hemoglobin	Tanda tangan
		Nyeri Haid hari ke 2	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Lampiran 8 Lembar Pengukuran Intensitas Nyeri *Analog Scale*

***LEMBAR PENGUKURAN* INTENSITAS NYERI FACES ANALOG SCALE**

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda silang (x) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami nyeri menstruasi.



1 : wajah tersenyum

- Tidak ada keluhan nyeri menstruasi/kram pada perut bagian bawah

1-3 : wajah tidak terlalu bahagia

- Terasa kram pada perut bagian bawah
- masih dapat ditahan
- masih dapat melakukan aktivitas
- masih dapat berkonsentrasi belajar

4-6 : wajah sedih

- Terasa kram pada perut bagian bawah,
- nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung,
- nafsu makan berkurang
- sebagian aktivitas dapat terganggu
- sulit berkonsentrasi dalam belajar

7-10 : wajah penuh air mata/nyeri paing parah

- Terasa kram pada perut bagian bawah
- nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung,
- tidak ada nafsu makan
- mual
- badan lemas
- tidak kuat beraktivitas
- tidak dapat berkonsentrasi belajar

Lampiran 9 Data Responden Penelitian

Master Tabel

Distribusi frekuensi hubungan kadar hb dengan nyeri haid hari ke 2 di SMA Negeri 15 Medan

No	Nama	Usia	Kode	Nilai hemoglobin hari ke 2 (g/dL)	kategori	Kode	kategori	Skala Nyeri haid 1-10	Kode
1	Nn. C	16	2	12.5	normal	1	ringan	2	1
2	Nn.A	16	2	11	rendah	2	sedang	5	2
3	Nn.H	16	2	13.2	normal	1	ringan	1	1
4	Nn. E	16	2	8.9	rendah	2	berat	8	3
5	Nn. G	15	1	12.1	normal	1	sedang	4	1
6	Nn. K	17	3	10.9	rendah	2	sedang	6	2
7	Nn. A	15	1	13	normal	1	ringan	2	1
8	Nn.G	15	1	11.2	rendah	2	berat	7	1
9	Nn. A	16	2	12.6	normal	1	ringan	1	1
10	Nn. E	16	2	9.1	rendah	2	berat	7	3
11	Nn. G	15	1	13.4	normal	1	ringan	3	1
12	Nn. K	15	1	10.7	rendah	2	sedang	6	2
13	Nn.N	17	3	12.9	normal	1	ringan	2	1
14	Nn. R	17	3	11.5	normal	1	sedang	5	2
15	Nn. E	15	1	12.2	rendah	2	ringan	1	1

16	Nn. M	15	1	10.8	rendah	2	berat	7	3
17	Nn. M	16	2	13.1	normal	1	ringan	2	1
18	Nn.S	16	2	11.6	normal	1	berat	8	3
19	Nn. I	17	3	12.4	normal	1	sedang	4	2
20	Nn. F	16	2	10.6	rendah	2	berat	7	3
21	Nn. J	16	2	12.7	normal	1	ringan	1	1
22	Nn.C	15	1	11.9	rendah	2	sedang	6	2
23	Nn.L	17	3	13.3	normal	1	ringan	2	1
24	Nn. M	16	2	10.5	rendah	2	berat	7	3
25	Nn. G	16	2	12	normal	1	sedang	5	2
26	Nn. H	16	2	9.7	rendah	2	berat	8	3
27	Nn. A	15	1	13.5	normal	1	ringan	3	1
28	Nn. R	15	1	10.9	rendah	2	sedang	6	2
29	Nn. Q	15	1	12.7	normal	1	ringan	1	1
30	Nn. R	17	3	11.1	rendah	2	sedang	5	2
31	Nn. C	16	2	13	normal	1	ringan	2	1
32	Nn. P	16	2	10.8	rendah	2	berat	7	3
33	Nn. T	17	3	12.6	normal	1	ringan	1	1
34	Nn. H	16	2	11	rendah	2	sedang	6	2
35	Nn. P	17	3	13.2	normal	1	ringan	2	1

Keterangan

Usia :
1. 15 tahun
2. 16 tahun
3. 17 tahun

Kadar Hb :
1. normal (≥12g/dL) = 18 orang
2. Rendah (<12 g/dL) = 17 orang

Nyeri Haid :
1. Ringan (1-3) = 15 orang
2. Sedang (4-6) = 11 orang
3. Berat (7-10) = 9 orang

Lampiran 10 Hasil *Output SPSS Statistic*

HASIL OUTPUT SPSS

Karakterisitik Responden

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hb dan skala nyeri haid	35	100.0%	0	0.0%	35	100.0%

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	11	28.9	31.4	31.4
	16	16	42.1	45.7	77.1
	17	8	21.1	22.9	100.0
	Total	35	92.1	100.0	
Missing	System	3	7.9		
Total		38	100.0		

Kadar hb hari ke 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	19	54.3	54.3	54.3
	rendah	16	45.7	45.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Skala nyeri haid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	berat	9	25.7	25.7	25.7
	ringan	15	42.9	42.9	68.6
	sedang	11	31.4	31.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Hasil uji chi-square

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	17.400[a]	2	.000
Likelihood Ratio	20.215	2	.000
N of Valid Cases	35		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.11.

Lampiran 11 Leaflet kenali kadar Hb dan dampaknya terhadap nyeri haid



Apa Hubungan kadar Hb dengan Nyeri Haid



Kadar Hb yang rendah dapat Menyebabkan :

- Nyeri menyebar ke pinggang
- Tidak nafsu makan
- Mual
- Badan lemas
- Tidak kuat beraktivitas
- Tidak dapat berkonsentrasi belajar
- Sensitivitas nyeri meningkat
- proses kontraksi rahim terasa lebih sakit

Cara Meningkatkan Kadar Hb :

1. **Konsumsi makanan tinggi zat besi seperti hati ayam, daging merah,ikan, telur, sayur hijau tua seperti bayam dan daun kelor sserta kacang - kacangan, tahu dan tempe**
2. **Minum Vitami C untuk membantu penyerapan zat besi**
3. **Hindari minum kopi**
4. **Minum tablet darah seusai anjuran**

TIPS MENGURANGI NYERI HAID

- Kompres hangat di perut bawah
- Minum air putih cukup
- Olahraga ringan (jalan kaki, stretching)
- Istirahat yang cukup
- Hindari stres

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian













Lampiran 13 lembar konsultasi bimbingan Skripsi

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Kadar Hb Dengan Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Hutri Lumbantoruan

Nomor Induk Mahasiswa : P07520221072

Nama Pembimbing Utama : Dina Indarsita SST., M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	09/12/2024	Pengajuan judul		
2	20/12/2024	ACC Judul		
3	24/01/2025	Bimbingan BAB I dan BAB II		
4	27/02/2025	Bimbingan Bab III dan perbaikan BAB I dan BAB II		
5	05/03/2025	Bimbingan perbaikan BAB I		
6	14/03/2025	Bimbingan Perbaikan BAB II		
7	19/03/2025	Bimbingan Perbaikan BAB III		
8	20/03/2025	ACC BAB I,II,III		
9	23/05/2025	Perbaikan Seminar Proposal		
10	25/05/2025	ACC Perbaikan Seminar Proposal		
11	26/05/2025	Bimbingan BAB IV,V		
12	27/05/2025	Perbaikan BAB IV,V		
13	10/07/2025	ACC		
14	20/08/2025	Perbaikan Seminar Hasil		
15	21/09/2025	ACC Perbaikan Seminar Hasil		

Medan, 2025

Mengetahui

Ketua Prodi STr Keperawatan

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

NIP. 196908111993032001

LEMBAR BIMBINGAN

BIMBINGAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Kadar Hb Dengan Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2025
Nama Mahasiswa : Hutri Lumbantoruan
Nomor Induk Mahasiswa : P07520221072
Dosen Pembimbing Pendamping : Tiurlan Mariasima Doloksaribu, S.Kep, Ns, M.Kep

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	21/02/2025	Bimbingan penulisan BAB I		
2	23/02/2025	Perbaikan penulisan BAB I		
3	25/02/2025	Bimbingan penulisan BAB II		
4	10/03/2025	Perbaikan penulisan BAB II		
5	12/03/2025	Bimbingan penulisan BAB III		
6	15/03/2025	Perbaikan penulisan BAB III		
7	21/03/2025	ACC penulisan BAB I-III		
8	27/05/2025	Bimbingan penulisan BAB IV		
9	28/05/2025	Perbaikan penulisan BAB IV		
10	30/05/2025	Bimbingan penulisan abstrak		
11	02/06/2025	Perbaikan penulisan abstrak		
12	15/06/2025	Bimbingan penulisan BAB V		
13	17/06/2025	Perbaikan penulisan BAB V		
14	11/06/2025	ACC penulisan BAB I-V		

Medan, 28 Juli 2025

Mengetahui

Ketua Prodi STr Keperawatan

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

NIP. 196908111993032001

Lampiran 14 Hasil Turnitin

Exclude quotes Off Exclude bibliography Off