

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, M., dkk., (2022), *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Global Eksekutif Teknologi, Padang.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan stikes hang tua Surabaya. *Borneo nursing journal (BNJ)*, 2(1), 46-54.
- Armini, N.W.Y., dan Larashanti, I.A.D., (2020), EFEKTIVITAS Hatha yoga Terhadap Kesehatan Fisik, *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, Vol 3 No. 1, Halaman 75, 77, 82.
- Bachtiar, S.M., (2022), *Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Kanker Payudara dengan Teknik Guided Imagery*, Jilid 1, Nasya Expanding Management, Pekalongan.
- Bihar, A., (2015), *Hatha Yoga, Body, Mind and Soul in Harmony*, Edizioni R.E.I.
- Dewi A, (2022), Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur, *Skripsi*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada.
- Erina, N.T., (2021) Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di SMA N 2 Kota Agung Tanggamus Lampung, *Skripsi*, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas Nasional, Jakarta.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). *Dismenorea* dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81-87.
- Febrina., (2021), Gambaran Derajat *Dismenore* dan Upaya Mengatasinya di Pondok pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)* Vol 10, No.1, Halaman 188.
- Fitri, H. N. (2020). Pengaruh *Dismenore* terhadap aktivitas belajar mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2), 159-164.
- Hamrarani S, Elsera C, Rahmawati A., (2022), Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri, *Jurnal Keperawatan*, Volume 14 Nomor 4, Desember 2022e-ISSN 2549-8118; p-ISSN 2085-1049
- Herdiani, I., Susilawati, S., & Kurniawati, A. (2020). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan *Dismenorea* Pada Mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 4(1), 27-33.

- Haryono, I. R., Sudarman, J. P., Prastowo, N. A., & Lilis, L. (2023). The effect of Hatha Yoga on pain intensity in severe primary dysmenorrhea among students: A randomized controlled trials. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)*(*Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*), 11(1), 95-105.
- Notoatmodjo, S., (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurfazriah, I., & Selian, R. N. (2022). Analisis Faktor–Faktor Yang Berubungan Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 1(2), 278-285.
- Rahayu, E.P., (2018) Pengaruh Senam Yoga Terhadap nyeri Haid Pada remaja Putri kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo, *Skripsi*, Program Studi DIV Bidan Pendidik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia, Jombang.
- Rahmani, K., (2014), Perbedaan EFEKTIVITAS Aromaterapi, Kompres Hangat, dan Yoga Dalam Penanganan *Dismenore* Primer Pada siswi SMP Negeri I Wangon, *Karya Tulis Ilmiah*, Prodi DIII Kebidanan Universita Muhammadiyah, Purwokerto.
- Rumanti M, (2021), Efektivitas Senam Yoga dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenorea* Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu, *Skripsi*, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
- Rozifa A, Adyani A, Haniah S. (2022). EFEKTIVITAS Senam Dismenorrhoea dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Saat Menstruasi, *laporan Penelitian*, Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Sa'adah, U., Kholisotin, K., Munir, Z., Handono, F. R., dan wahid. A. H. (2019). The Effect Of Hatha Yoga On Dysmenorrhea Pain in Adolescent Principle. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, Vol 2(2).
- Saputri DI, (2019), Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan di Stikes Hang Tuah Surabaya, *Skripsi*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya
- Sari, I.N., dkk., (2022), *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Global Eksekutif Teknologi, Padang.
- Sena, I.G.M.W., dkk., (2022), *Yoga*, Media Sains Indonesia, Bandung.
- Sugiyono., (2018), *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jiid 1, Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suparta, K.S., dan Astrina, W.A, (2020), *Panduan Praktis Hatha Yoga*, Deepublish CV Budi Utama, Yogyakarta.
- Supriyadi., (2016), Efektivitas Pemberian Aromaterapi lemon dan Lavender Terhadap tingkat Nyeri Pada Saat Pemasangan infus di IGD RSUD prof. Dr. Margono Soekarjo Purwikerto, *Skripsi*, Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Muhammadiyah, Purwokerto.

Tinah Purwaningsih., Atikah Hidayatus Sulfa., & Deddy Utomo., Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint dan Terapi Muotall Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*, *Jurnal Ilmu Teknologi dan Kesehatan Bhamada*, **Vol.14**, No.1, Halaman 30.

Ummiyati, M., Dewi, E.S., dan Wulandari, E., (2023), *Terapi Komplementer Dysmenorrhea*, Jilid 1, Rena Cipta Mandiri, Malang.

Wirenviona, R., dan Riris, A.A.I.D.C., (2020), *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Airlangga Univesity Press, Surabaya.

Widya, S., (2015), *Panduan Dasar Yoga*, Jilid 1, Terbitan 1, Kawan Pustaka, Jakarta selatan.

Yulina, R., INDRAWATI, I., & NINGSIH, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Teradap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasisiwi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(1), 75-80.





LAMPIRAN

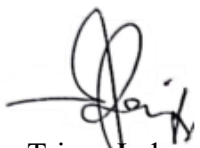

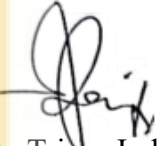

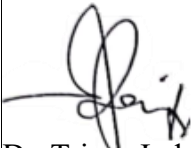
Lampiran 1. Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi


LEMBAR KONSULTASI / BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Indah Maria Sari
NPM : 225401446003
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Hatha Yoga Terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023
Dosen Pembimbing I : Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes
Dosen Pembimbing II : Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	4 April 2023	Persiapkan 2 judul outline	Buat outline pengajuan judul berisi : *Judul *Latar belakang fokus pada data yg menjadi topik maslaah di tempat yg akan dijadikan lokasi penelitian *Tujuan khusus *Definisi operasional <u>Catatan:</u> 1. Jurnal yg mendukung minimal 1 nasional, danjurnal internasional	 Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes

			2. Ajukan minimal 1 judul dgn intervensi dan 1 bukan intervensi	 Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM
2	8 April 2023	Pengajuan 2 judul. Penelitian eksperimen dan Hubungan	ACC Judul Efektivitas Hatha Yoga Terhadap <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Tahun 2023	 Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes  Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM
3.	29 Mei 2023	Konsul BAB I-III	1. Perbaiki latar belakang dan Kerangka Teori 2. Pendahuluan membuat latar belakang menggunakan rumus piramida <i>terbalik</i> . 3. Perbaiki tata penulisan 4. Tambahkan jurnal yang mendukung	 Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes
4.	30 Mei 2023	Konsul BAB I-III	1. Perbaiki pengambilan sampel 2. Tambahkan pathway	 Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM

5	13 Juni 2023	Konsul BAB I-III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki Definisi operasional 2. Segera urus izin etik penelitian 3. Silahkan mulai ambil data 	 Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes
6	13 Juni 2023	Konsul BAB I-III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Silahkan mulai ambil data 2. Segera urus izin etik 	 Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM
7	10 Agustus	Konsul BAB IV dan V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembahasan univariat dan bivariat dibedakan 2. Pembahasan univariat tidak perlu sampai asumsi peneliti 3. Asumsi peneliti tidak menuliskan teori orang tetapi dengan kalimat sendiri 4. Untuk saran, upayakan yang bersifat aplikatif 	 Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes
8	11 Agustus 2023	Konsul BAB IV dan V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koreksi input dan output SPSS 2. Perbaiki uji-uji statistic yang sesuai 3. Tambahkan pembahasan pada hasil-hasil analisis 	 Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM
11.	14 Agustus 2023	Konsul revisi BAB IV dan V	ACC Sidang	 Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes

12.	14 Agustus 2023	Konsul revisi BAB IV dan V	ACC Sidang	 Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM
-----	--------------------	-------------------------------	------------	--



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS NASIONAL FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882
Website: www.unas.ac.id; Email: fikes@civitas.unas.ac.id

Jakarta, 15 Juni 2023

Nomor : 303/D/SP/FIKES/VI/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian

KepadaYth : Kepala Sekolah SMK N 3 Cilegon,
Jl. Link Tanjung Putih No. 16 Gedong Dalam, Kecamatan Jombang,
Kota Cilegon, Banten.

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Indah Maria Sari
NPM : 225401446003
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
No. Telepon/HP : 085340412821

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **"Efektifitas Senam Hatha Yoga terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Tahun 2023"**. Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut yaitu :

Pembimbing 1 : Dr. Triana Indrayani, SST, Bdn., M.Kes.
Pembimbing 2 : Dr. Vivi Silawati, SST, SKM., MKM.

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.

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



Dekan,

Retno Widowati
Retno Widowati, M.Si.

Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian

**PEMERINTAH PROVINSI BANTEN**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 3 CILEGON
KONSENTRASI KEAHLIAN AKUNTANSI, USAHA LAYANAN WISATA, KULINER,
DESAIN DAN PRODUKSI BUSANA
Jl. Cendek Taruna Putih No. 1, Gedung Dikem Kcc, Jemberat Kota Cilegon
Banten 0213 Telp. 0254 208330 Email : smkn3@disdikprov.banten.go.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 425.2/426/TU/SMKN.3

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohamad Abror, S.T, M.Pd
NIP : 19721111 200604 1 016
Pangkat / Golongan : Pembina Tk.IV IV.b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Organisasi : SMK Negeri 3 Cilegon

Menerangkan dengan sebenarnya Bahwa :

Nama : Indah Maria Sari
NPM : 225401446003
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Jenjang Pendidikan : (SI) Strata Satu

Berdasarkan Surat Permohonan Izin Penelitian Nomor 303/DSP/FIKES/VI/2023 tanggal 15 Juni 2023 Mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penelitian disekolah kami, guna memperoleh data yang diperlukan untuk penulisan skripsi yang berjudul :

"EFEKTIVITAS SENAM HATHA YOGA TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 3 CILEGON TAHUN 2023"

Demikian Surat Keterangan ini disampaikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Cilegon, 19 Juni 2023
Kepala SMK N 3 Cilegon

Mohamad Abror, S.T, M.Pd
NIP. 19721111 200604 1 016

Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Maria Sari

NPM : 214201446172

Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan, akan melakukan penelitian dengan judul: “Efektivitas Senam Hatha Yoga terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023”. Peneliti mengharapkan dengan hormat agar adik-adik siswi remaja putri bersedia meluangkan waktu dengan memberikan informasi dan mengisi lembar observasi yang diberikan sesuai apa yang diketahui.

Penelitian ini menjamin kerahasiaan atas identitas responden. Identitas tidak akan dipublikasikan dan akan dijaga kerahasiaannya. Peneliti berharap adik-adik siswi bersedia mengisi lembar observasi ini. Jawaban atas lembar observasi semata-mata hanya untuk penelitian dan ilmu pengetahuan tanpa maksud yang lain. Atas bantuan adik-adik siswi, peneliti mengucapkan terimakasih.

Jakarta, Mei 2023

Hormat Saya



Indah Maria Sari

Lampiran 5. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

**SURAT PERNYATAAN
BERSEDIA MENJADI RESPONDEN**

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama (Inisial) :

Umur :

No. HP :

Email :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Senam Hatha Yoga terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023”.

Surat persetujuan ini dibuat dengan sadar tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Mei 2023

Responden

()

Lampiran 6. SOP Senam Hatha Yoga *Dismenore*

SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)
SENAM HATHA YOGA *DISMENORE*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	SENAM HATHA YOGA <i>DISMENORE</i>
PENGERTIAN	Hatha Yoga merupakan salah satu dari cabang yoga yang berorientasi pada penyatuan melalui latihan fisik dan nafas untuk mengurangi nyeri haid.
TUJUAN	Sebagai pedoman kepada instruktur atau tenaga kesehatan yang memandu senam Hatha Yoga dalam memberikan terapi nonfarmakologi kepada klien dengan <i>Dismenore</i> .
REFERENSI	<p>Suparta, K.S., dan Astrina, W.A, (2020), <i>Panduan Praktis Hatha Yoga</i>, Deepublish CV Budi Utama, Yogyakarta.</p> <p>Ani, M., dkk., (2022), <i>Manajemen Kesehatan Menstruasi</i>, Global Eksekutif Teknologi, Padang.</p> <p>Bihar, A., (2015), <i>Hatha Yoga, Body, Mind and Soul in Harmony</i>, Edizioni R.E.I.</p> <p>Rahayu, E.P., (2018) Pengaruh Senam Yoga Terhadap nyeri Haif Pada remaja Putri kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo, <i>Skripsi</i>, Program Studi DIV Bidan Pendidik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia, Jombang</p> <p>Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan stikes hang tuah Surabaya. <i>Borneo nursing journal (BNJ)</i>, 2(1), 46-54.</p>
PROSEDUR	Langkah-langkah :

Persiapan :

- 1) Latihan dilaksanakan pagi hari atau sore hari, tidak diperkenankan berlatih pada siang hari.
- 2) Tempat latihan diusahakan bersih, bebas dari polusi, tidak panas, tidak dingin, tidak pengap, dan sirkulasi udara bagus.
- 3) Pilih tempat yang berventilasi baik, tenang, dan bersih. Jangan pernah melakukan yoga di tempat tidur, atau dipermukaan yang tidak rata.
- 4) Mengenakan pakaian yang menyerap keringat, nyaman dan tidak mengganggu pergerakan.
- 5) Menanggalkan aksesoris-aksesori yang dipakai.
- 6) Tidak makan sebelum dan sesudah latihan minimal satu jam.
- 7) Persiapan alat berupa matras

Pelaksanaan :

a. Gerakan pemanasan (Suparta dan Astrina, 2020)

1. Peregangan leher

Putar kepala secara perlahan dan santai ke kiri atau ke kanan, masing-masing 8x putaran/semampunya



2. Peregangan bahu

Luruskan kedua tangan ke depan dan dikepalkan. Putar tangan mulai keatas 8x

putaran/semampunya. Putar ke arah sebaliknya dengan hitungan yang sama.



3. Peregangan pinggang

Awali dengan tarik nafas yang dalam dan santai pada posisi duduk tegak, kemudian hembuskan nafas sambi; memutar badan ke kiri maupun ke kanan. Pertahankan posisi masingmasing 8x hitungan/semampunya, pandangan ke belakang dan nafas tetap normal santai.



b. Gerakan Inti

1. Padmasana

Posisi duduk, kaki kiri diatas paha begitu juga sebaliknya sehingga tumit kedua kaki menyentuh perut, disisi pusar. Jaga tangan diatas lutut, jaga tubuh punggung dan kepala tegak, lutut kedua kaki harus menyentuh lantai dan umumnya mata harus tertutup. *Pranayama* juga

harus dilaksanakan dalam pose ini. Tahan posisi ini selama beberapa detik



2. Bhadrasana

- Duduk dengan kaki terentang didepan dan angkat panggul ke bawah diatas matras jika merasakan ketegangan di pinggul atau selangkangan. Buang nafas, tekuk lutut, tarik tumit ke arah panggul, lalu jatuhkan lutut dengan menekan telapak kaki terhadap satu sama lain.
- Dekatkan tumit sebanyak mungkin ke panggul, tetapi jangan mengejan. Pegang kedu jempol kaki dengan ibu jari, telunjuk dan jari tengah. Jaga bagian luar kaki dengan kuat di permukaan matras. Jika tidak bisa memegang jari kaki, maka peganglah pergelangan kaki atau betis.
- Tahan selama 5 menit, lalu tarik napas, angkat lutut dari lantai dan panjangkan kaki ke posisi semula (Bihar, 2015)



3. Virasana

- Berlutut bersama, kedua tangan berada diatas lutut, ganjal bokong dengan bantal atau menggunakan bantal atau menggunakan blok khusus yoga
- Pada awalnya tahan posisi ini selama 30 sampai 60 detik, secara bertahap hingga 5 menit tetap pada posisi



4. Pashimottanasana

- Duduk di lantai dengan kaki lurus dan punggung, perlahan luruskan lengan keatas, tarik nafas dalam-dalam, lalu tekuk ke depan dengan pinggul dan tubuh bagian bawah di lantai.
- Angkat kepala sedikit, rentangkan tangan ke depan dan perlahan turunkan kepala, tarik nafas dalam-dalam selama

beberapa detik, tunggu beberapa detik, lalu turunkan lengan untuk keluar dari posisi. Ulangi gerakan ini 3 atau 5 kali



5. Balasana

- Berlutut, rapatkan jempol dan rilekskan jari-jari kaki.
- Rentangkan lutut ke samping, di tumit, dan secara perlahan bagian sejajar dari perut, dada, dan dahi menyentuh ke matras.
- Rentangkan kedua tangan ke depan dan rilekskan tangan. Tahan posisi ini selama 30 detik hingga beberapa menit.



6. Supta Virasana

Berlutut bersama, rentangkan kaki ke arah belakang, kemudian baringkan tubuh, angkat kedua tangan rentangkan dan regangkan keatas sejajar bahu.



c. Pendinginan

Shavasana :

Posisi tidur santai dengan kaki dibuka selebar matras/bahu dan telapak tangan menghadap keatas, Lakukan asana ini selama 5-7 menit hingga kondisi badan dan pikiran benar-benar santai dan kembali segar



CATATAN

- Durasi pelaksanaan selama 15 menit
- Frekuensi 2 kali pagi dan sore di hari pertama dan ke dua saat menstruasi

Lampiran 7. Observasi Skala Nyeri *Dismenore*

OBSERVASI SKALA NYERI *DISMENORE* **(*PRETEST - POSTTEST SENAM HATHA YOGA*)**

A. Data Umum

1. Inisial Responden :
2. Umur : Tahun
3. Kelompok : a. Intervensi
b. Kontrol

Lingarilah yang sesuai

4. Lama menstruasi : a. < 4 hari
b. 4 - 7 hari
c. > 7 hari
5. Umur saat menstruasi pertama : a. 11- 12 Tahun
b. 13 Tahun
c. 14-15 Tahun
6. Kapan nyeri menstruasi mulai dirasakan ? : a. Sebelum mensruasi
b. Hari ke 1 & 2 Menstruasi
c. Hari ke 1 sampai menstruasi selesai

Siklus menstruasi merupakan jarak antara hari pertama haid pada menstruasi bulan lalu hingga hari pertama menstruasi selanjutnya.

7. Berapa hari siklus menstruasi anda selama 1 bulan terakhir?
 - a. 21-35 hari
 - b. < 21 hari
 - c. > 35 hari
8. Berapa hari siklus menstruasi anda selama 2 bulan terakhir?
 - a. 21-35 hari
 - b. < 21 hari
 - c. > 35 hari

8. Berapa hari siklus menstruasi anda selama 3 bulan terakhir?
- 21-35 hari
 - < 21 hari
 - > 35 hari

B. Data Khusus

1. Petunjuk Pengukuran Nyeri
 Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang dirasakan.



Lampiran 8. Master Tabel

MASTER TABEL

Kelompok Intervensi

No.	Kode	Usia (Tahun)	Lama Menstruasi		Usia Mentruasi		Nyeri Mentruasi Mulai Dirasakan		Siklus Haid 1 bulan terakhir		Siklus Haid 2 bulan terakhir		Siklus Haid3 bulan terakhir		Nyeri <i>Dismenore</i>					
			Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Sebelum		Sesudah	
																	Skor	Kode	Skor	Kode
1	001	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	< 21 hari	2	21-35 hari	1	3	2	2	2		
2	002	17	< 4 hari	1	13 tahun	2	Sebelum menstruasi	1	< 21 hari	2	> 35 harii	3	21-35 hari	1	4	3	1	2		
3	003	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	6	3	3	2		
4	004	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	2	2		
5	005	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	4	3	1	2		
6	006	17	< 4 hari	1	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	2	2		
7	007	18	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	> 35 harii	3	21-35 hari	1	< 21 hari	2	6	3	2	2		
8	008	16	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	< 21 hari	2	> 35 harii	3	> 35 harii	3	4	3	0	1		
9	009	16	> 7 hari	3	13 tahun	2	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	< 21 hari	2	5	3	1	2		
10	010	16	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	1	2		
11	011	17	> 7 hari	3	14 tahun	3	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	3	2	0	1		
12	012	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	> 35 harii	3	< 21 hari	2	6	3	3	2		
13	013	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	> 35 harii	3	21-35 hari	1	4	3	2	2		
14	014	17	> 7 hari	3	14 tahun	3	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	> 35 harii	3	< 21 hari	2	> 35 harii	3	3	2	1	2		

No.	Kode	Usia (Tahun)	Lama Menstruasi		Usia Mentruasi		Nyeri Mentruasi Mulai Dirasakan		Siklus Haid 1 bulan terakhir		Siklus Haid 2 bulan terakhir		Siklus Haid3 bulan terakhir		Nyeri <i>Dismenore</i>					
			Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Sebelum		Sesudah	
																	Skor	Kode	Skor	Kode
15	015	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	< 21 hari	2	< 21 hari	2	21-35 hari	1	5	3	2	2		
16	016	18	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	4	3	3	2		
17	017	17	> 7 hari	3	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	2	2		
18	018	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	6	3	1	2		
19	019	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	4	3	2	2		
20	020	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	< 21 hari	2	> 35 hariii	3	21-35 hari	1	5	3	2	2		
21	021	16	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	< 21 hari	2	> 35 hariii	3	5	3	0	1		
22	022	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	3	2	1	2		
23	023	17	> 7 hari	3	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	< 21 hari	2	> 35 hariii	3	21-35 hari	1	6	3	1	2		
24	024	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	4	3	0	1		
25	025	17	> 7 hari	3	14 tahun	3	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	< 21 hari	2	21-35 hari	1	> 35 hariii	3	3	2	3	2		
26	026	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	2	2		
27	027	17	> 7 hari	3	14 tahun	3	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	6	3	1	2		
28	028	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	1	2		
29	029	17	> 7 hari	3	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	> 35 hariii	3	21-35 hari	1	< 21 hari	2	4	3	1	2		
30	030	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Sebelum menstruasi	1	< 21 hari	2	> 35 hariii	3	21-35 hari	1	3	2	0	1		

Kelompok Kontrol

No.	Kode	Usia (Tahun)	Lama Menstruasi		Usia Mentruasi		Nyeri Mentruasi Mulai Dirasakan		Siklus Haid 1 bulan terakhir		Siklus Haid 2 bulan terakhir		Siklus Haid3 bulan terakhir		Nyeri <i>Dismenore</i>					
			Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Sebelum		Sesudah	
																	Skor	Kode	Skor	Kode
31	031	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	4	3	3	2		
32	032	16	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	3	2	2	2		
33	033	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	4	3		
34	034	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	> 35 harii	3	21-35 hari	1	4	3	3	2		
35	035	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	< 21 hari	2	21-35 hari	1	5	3	3	2		
36	036	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	3	2	2	2		
37	O37	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	> 35 harii	3	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	4	3		
38	038	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	> 35 harii	3	21-35 hari	1	> 35 harii	3	5	3	4	3		
39	039	18	> 7 hari	3	13 tahun	2	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	< 21 hari	2	3	2	2	2		
40	040	16	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	6	3	5	3		
41	041	18	4-7 hari	2	14 tahun	3	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	3	2		
42	042	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Sebelum menstruasi	1	21-35 hari	1	> 35 harii	3	> 35 harii	3	4	3	3	2		
43	043	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	> 35 harii	3	21-35 hari	1	4	3	3	2		
44	044	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	> 35 harii	3	> 35 harii	3	> 35 harii	3	6	3	4	3		
45	045	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	< 21 hari	2	< 21 hari	2	21-35 hari	1	5	3	4	3		
46	046	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	> 35 harii	3	> 35 harii	3	< 21 hari	2	4	3	3	2		
47	047	17	> 7 hari	3	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	> 35 harii	3	< 21 hari	2	> 35 harii	3	5	3	4	3		
48	048	16	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	3	2	2	2		

No.	Kode	Usia (Tahun)	Lama Menstruasi		Usia Mentruasi		Nyeri Mentruasi Mulai Dirasakan		Siklus Haid 1 bulan terakhir		Siklus Haid 2 bulan terakhir		Siklus Haid3 bulan terakhir		Nyeri <i>Dismenore</i>					
			Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Ket	Kode	Sebelum		Sesudah	
																	Skor	Kode	Skor	Kode
49	049	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	2	2		
50	050	16	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	< 21 hari	2	> 35 harii	3	> 35 harii	3	5	3	4	3		
51	051	16	4-7 hari	2	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	> 35 harii	3	> 35 harii	3	3	2	2	2		
52	051	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	21-35 hari	1	6	3	5	3		
53	052	17	> 7 hari	3	13 tahun	2	Sebelum menstruasi	1	< 21 hari	2	> 35 harii	3	21-35 hari	1	5	3	4	3		
54	054	16	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Sebelum menstruasi	1	> 35 harii	3	< 21 hari	2	> 35 harii	3	4	3	2	2		
55	055	17	> 7 hari	3	14 tahun	3	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	< 21 hari	2	> 35 harii	3	> 35 harii	3	4	3	3	2		
56	056	17	4-7 hari	2	11-12 tahun	1	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	21-35 hari	1	21-35 hari	1	> 35 harii	3	6	3	5	3		
57	057	16	> 7 hari	3	14 tahun	3	Sebelum menstruasi	1	< 21 hari	2	> 35 harii	3	21-35 hari	1	5	3	3	2		
58	058	17	4-7 hari	2	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	< 21 hari	2	< 21 hari	2	< 21 hari	2	3	2	2	2		
59	059	17	> 7 hari	3	13 tahun	2	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	2	> 35 harii	3	21-35 hari	1	21-35 hari	1	5	3	4	3		
60	060	16	4-7 hari	2	13 tahun	2	Sebelum menstruasi	1	< 21 hari	2	> 35 harii	3	21-35 hari	1	4	3	3	2		

Lampiran 9. Hasil Output SPSS

A. HASIL ANALISIS UNIVARIAT

		Statistics			
		Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum (Intervensi)	Nyeri <i>Dismenore</i> Sesudah (Intervensi)	Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum (Kontrol)	Nyeri <i>Dismenore</i> Sesudah (Kontrol)
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		4,53	1,43	4,47	3,23
Median		5,00	1,00	5,00	3,00
Std. Deviation		1,042	,935	,973	,971
Minimum		3	0	3	2
Maximum		6	3	6	5

		Usia (Intervensi)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 tahun	4	13,3	13,3	13,3
	17 tahun	24	80,0	80,0	93,3
	18 tahun	2	6,7	6,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	

		Lama Menstruasi (Intervensi)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 4 hari	2	6,7	6,7	6,7
	4-7 hari	20	66,7	66,7	73,3
	> 7 hari	8	26,7	26,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	

Usia Mentruasi (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11-12 tahun	16	53,3	53,3	53,3
	13 tahun	10	33,3	33,3	86,7
	14 tahun	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nyeri Mentruasi Mulai Dirasakan (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sebelum Menstruasi	10	33,3	33,3	33,3
	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Siklus Haid 1 bulan terakhir (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35 hari	20	66,7	66,7	66,7
	< 21 hari	7	23,3	23,3	90,0
	> 35 hari	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Siklus Haid 2 bulan terakhir (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35 hari	19	63,3	63,3	63,3
	< 21 hari	4	13,3	13,3	76,7
	> 35 hari	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Siklus Haid 3 bulan terakhir (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35 hari	22	73,3	73,3	73,3
	< 21 hari	4	13,3	13,3	86,7
	> 35 hari	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nyeri *Dismenore* Sebelum (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	6	20,0	20,0	20,0
	Nyeri Sedang	24	80,0	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nyeri *Dismenore* Sesudah (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	5	16,7	16,7	16,7
	Nyeri Ringan	25	83,3	83,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Usia (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 tahun	8	26,7	26,7	26,7
	17 tahun	20	66,7	66,7	93,3
	18 tahun	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lama Menstruasi (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4-7 hari	24	80,0	80,0	80,0
	> 7 hari	6	20,0	20,0	100,0

Total	30	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Usia Mentruasi (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11-12 tahun	18	60,0	60,0	60,0
	13 tahun	9	30,0	30,0	90,0
	14 tahun	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nyeri Mentruasi Mulai Dirasakan (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sebelum Menstruasi	8	26,7	26,7	26,7
	Hari ke 1 dan ke 2 menstruasi	22	73,3	73,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Siklus Haid 1 bulan terakhir (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35 hari	16	53,3	53,3	53,3
	< 21 hari	7	23,3	23,3	76,7
	> 35 hari	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Siklus Haid 2 bulan terakhir (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35 hari	14	46,7	46,7	46,7
	< 21 hari	5	16,7	16,7	63,3
	> 35 hari	11	36,7	36,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Siklus Haid 3 bulan terakhir (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35 hari	18	60,0	60,0	60,0
	< 21 hari	3	10,0	10,0	70,0
	> 35 hari	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nyeri *Dismenore* Sebelum (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	6	20,0	20,0	20,0
	Nyeri Sedang	24	80,0	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nyeri *Dismenore* Sesudah (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	18	60,0	60,0	60,0
	Nyeri Sedang	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

B. HASIL UJI PRASYARAT

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Ke lompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nyeri <i>Dismenore</i> (sebelum)	Intervensi	,206	30	,002	,877	30	,002
	Kontrol	,241	30	,000	,875	30	,002
Nyeri <i>Dismenore</i> (sesudah)	Intervensi	,212	30	,001	,885	30	,004
	Kontrol	,195	30	,005	,873	30	,002

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Nyeri <i>Dismenore</i> (sebelum)	Based on Mean	,244	1	58	,623
	Based on Median	,120	1	58	,730
	Based on Median and with adjusted df	,120	1	57,901	,730
	Based on trimmed mean	,240	1	58	,626
Nyeri <i>Dismenore</i> (sesudah)	Based on Mean	,020	1	58	,889
	Based on Median	,000	1	58	1,000
	Based on Median and with adjusted df	,000	1	57,623	1,000
	Based on trimmed mean	,009	1	58	,923

C. HASIL ANALISIS BIVARIAT

Wilcoxon Signed Ranks Test Kelompok Intervensi

→ Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	29 ^a	15.00	435.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	30		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

~~Nyeri Dismenore~~
~~Sesudah~~
~~(Intervensi) - Nyeri~~ ~~Nyeri Dismenore~~
~~Dismenore~~ ~~Sesudah (Kontrol)~~
~~Sebelum~~ ~~- Nyeri Dismenore~~
~~(Intervensi)~~ ~~Sebelum (Kontrol)~~

Z	-4,762 ^b	-5,106 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test Kelompok Kontrol

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Mann-Whitney Test Perbedaan

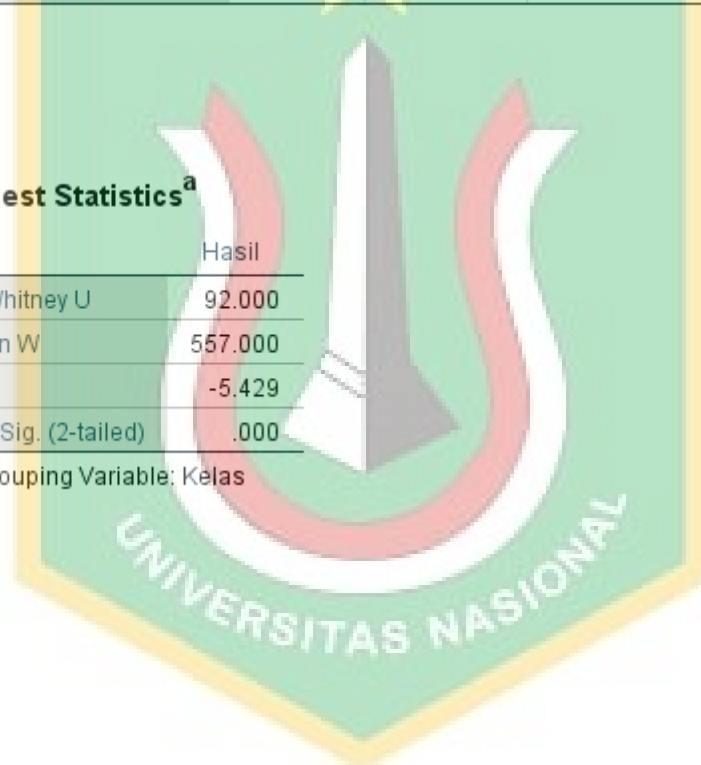
Mann-Whitney Test

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil	Post-Test Intervensi	30	18.57	557.00
	Post-Test Kontrol	30	42.43	1273.00
	Total	60		

Test Statistics^a


	Hasil
Mann-Whitney U	92.000
Wilcoxon W	557.000
Z	-5.429
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Kelas



Lampiran 10. Surat Persetujuan Etik

Surat Persetujuan Etik

 Uhamka	Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (KEPKK-UHAMKA) Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kep/	POB-KE.B/008/01.O Berlaku mulai: 14 Juni 2023 FLB.06-008/01 .O
--	---	--

SURAT PERSETUJUAN ETIK
PERSETUJUAN ETIK
No : 09/23.11/01982

*Bismillaahirrahmaanirrohitim
Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bestanda tangan di bawah ini, Koordinator Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPKK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul:

*** Efektifitas Senam Hatha Yoga Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di SMKN 3
Cilegon Banten Tahun 2023***

Atas nama
Peneliti utama : Indah Maria Sari
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Institusi : Universitas Nasional

dapat disetujui pelaksanaannya dan Lolos Kaji Etik (*Ethical Approval*). Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol. Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPKK UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepkk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 14 Juni 2023
Koordinator Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA



(Dr. Retno Wardhiati, M.Kes)

Lampiran 11. Dokumentasi

DOKUMENTASI



Sosialisasi Hatha Yoga



Penandatanganan Inform Consent



Gerakan Virasana



Gerakan Supta Virasana



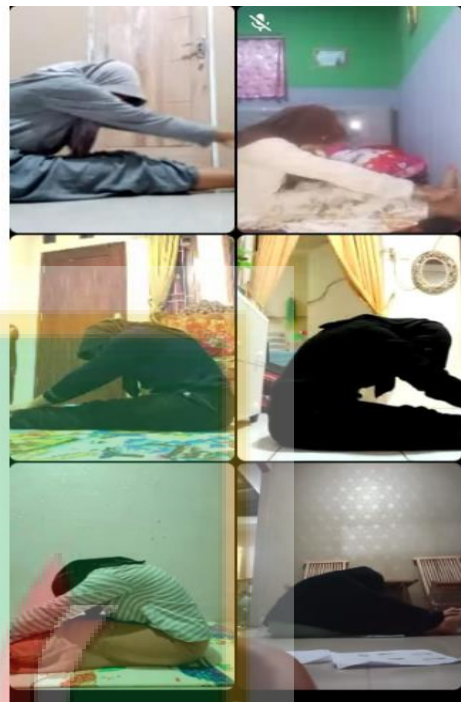
Gerakan Pashimottanasana



Gerakan Balasana



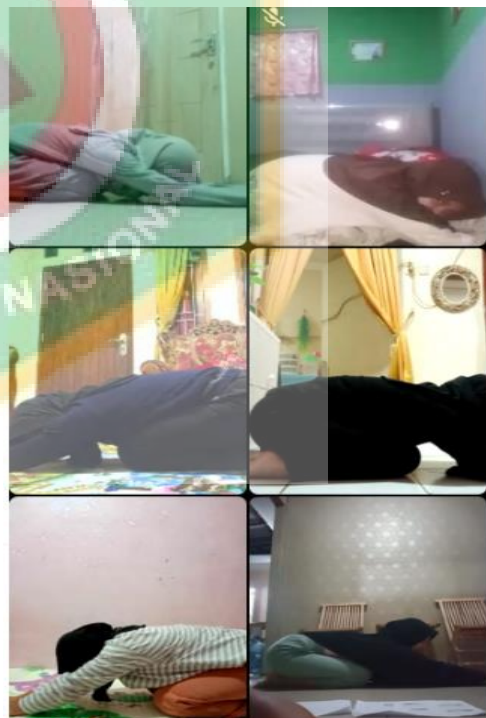
Gerakan Bhadrasana



Gerakan Pashimottanasana



Gerakan Padmasana



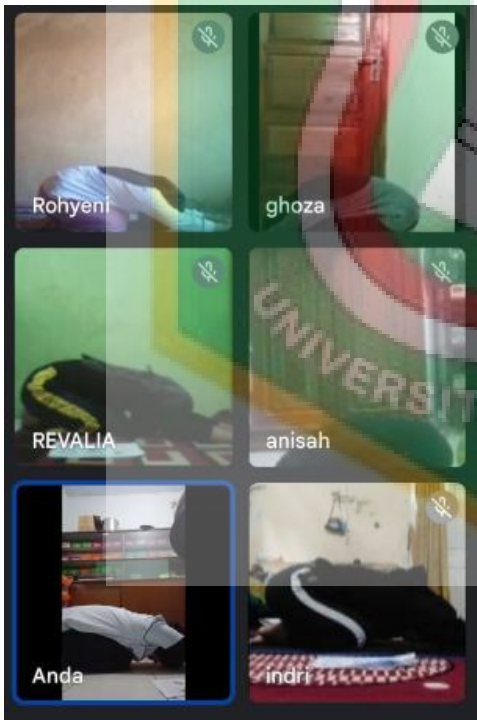
Gerakan Balasana



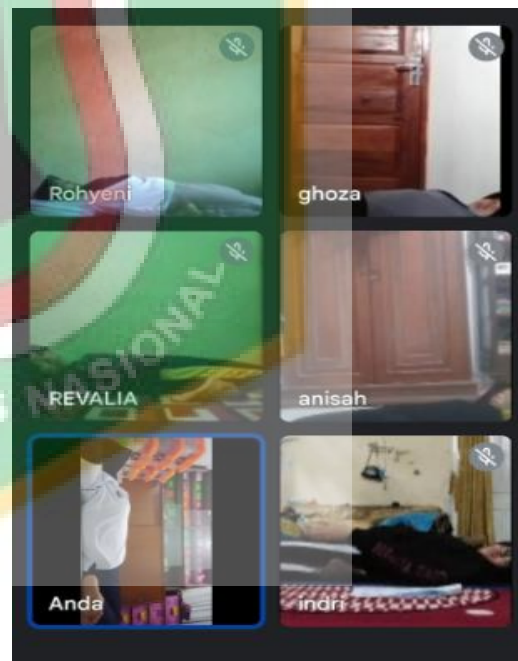
Gerakan Bhadrasana



Gerakan Virasana



Gerakan Balasana



Gerakan Supta Virasana



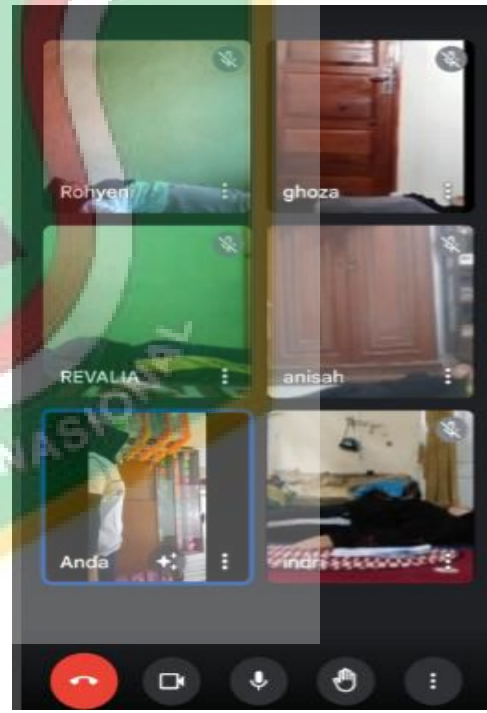
Gerakan Virasana



Gerakan Bhadrasana



Gerakan Padmasana



Gerakan Shavasana

Lampiran 12. Biodata Penulis

BIODATA PENULIS



A. Identitas Diri

Nama : Indah Maria Sari
Tempat, Tanggal Lahir : Lampung Utara, 05 April 1984
JenisKelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Perumahan Serang Gallery Blok C5 No.28 Kramatwatu
Kabupaten Serang Banten
Handphone : 085340412821

B. Pendidikan Formal

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. SDN 04 Blambangan | Lulus tahun 1992 |
| 2. SLTPN 03 Abung Selatan | Lulus tahun 1998 |
| 3. SMUN 01 Terbanggi Besar | Lulus tahun 2001 |
| 4. AKBID Wira Buana Metro | Lulus Tahun 2005 |

Hasil Uji Turnitin

EFEKTIVITAS SENAM HATHA YOGA TERHADAP DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 3 CILEGON BANTEN TAHUN
2023

ORIGINALITY REPORT

10% SIMILARITY INDEX **8%** INTERNET SOURCES **2%** PUBLICATIONS **5%** STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.binausadabali.ac.id Internet Source	1%
2	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	1%
3	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Purdue University Student Paper	1%
5	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
6	www.scribd.com Internet Source	<1%
7	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1%
8	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1%