

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I., Putri, D. E., & Afriyanti, E. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan Unand. *NERS Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1-13.
- Al Mamun, A. S. M., Islam, M. A., Malitha, J. M., & Hossain, M. G. (2020). Faktor Risiko Gangguan Menstruasi pada Anak Perempuan Sekolah (Usia 10 Sampai 12 Tahun) di Distrik Rajshahi, Bangladesh. *Journal of Life Sciences*, 12(1-2).
- Ani, M., Aji, S. P., Sari, I. N., Syarif, S., Patimah, M., Nisa, H. K., Kamila, A., Argaheni, N. B., Megasari, A., Rismawati, S., Susilawati, S., Pasundani, N., Haryani, L., & Saleh, U. (2022). Manajemen Kesehatan Menstruasi. PT. Global Eksekutif Teknologi
- Azis, A. A., Kurnia, N., Hartati, & Purnamasari, A. B. (2018). Panjang Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia 20-30 tahun di Makassar. *Jurnal Fisika Seri Konferensi*. 1028(1)
- Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Karakteristik Siklus Menstruasi Dunia Nyata Lebih dari 600.000 Siklus Menstruasi. *Jurnal Pengobatan Digital Npj*, 2(1)
- Celik, A. S., & Apay, S. E. (2021). Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101280.
- Dewi, M., & Ulfah, M. (2021). Buku Ajar Remaja dan Pranikah untuk Mahasiswa Profesi Bidan. Universitas Brawijaya Pres
- Dhito, D. P., Fitriana. (2019). Panduan Penanganan Dismenore. Deepublish: Yogyakarta
- Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., ... & Santa Lorita, S. L. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi.
- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 400-407.
- Fitriani, H. (2017). Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Dismenore Primer pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 4(3), 149-152.

- Grieger, J. A., & Norman, R. J. (2020). Panjang dan Pola Siklus Menstruasi Pada Kelompok Wanita Global Yang Menggunakan Aplikasi Ponsel. *Jurnal Penelitian Internet Medis*, 22 (6)
- Herawati, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(3), 161-172
- Hully, M. T. (2021). Perkembangan Jiwa Beragama Pada Anak, Remaja dan Orang Dewasa. *Alamtara: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 5(1), 11-30
- Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185-192
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13-18
- Kasan, H. A., Taqiyah, Y., & Emin, W. S. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, 88-95
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswi FKP universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104-114
- Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., ... & Bashaar, M. (2020). Pengetahuan dan praktik remaja putri tentang menstruasi dan kebersihan menstruasi mengunjungi lembaga layanan kesehatan umum di Quetta, Pakistan. *BMC women's health*, 20, 1-8.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurfadilah, A. (2020). *Literature Review: Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri*.
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(1), 54-61.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* Vol.2.

- Potter & Perry. 2005. Fundamental Keperawatan. Edisi 4. Vol 1 Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Putri, N. E. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Putri, N. E. (2020). Hubungan regulasi emosi terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 3(2)
- Ratnawati. I., (2017) , Asuhan Keperawatan Maternitas, Pustaka Baru Press, Bantul
- Rosyida, D. A. C. (2019). Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Sinaga, Ernawati dkk. (2017).Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta. Universitas Nasional
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sugiyono, S. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R & D. Alfabeta, Bandung
- Sulistiyorini, C. (2019). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 10-15
- Ummiyati, M., Dewi, E. S., & Wulandari, E. (2023). Terapi Komplementer Dysminorrhea.Rena Cipta Mandiri.



Lampiran 1. Lembar Konsultasi Skripsi

LEMBAR KONSULTASI/BIMBINGAN SKRIPSI





Nama : Fani Nur Aini
NPM : 204201516129
Program studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*dismenore*) pada Remaja di SMP N 6 Babelan Bekasi.





Dosen Pembimbing I : **Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.kep**

Dosen Pembimbing II : **Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.kep**

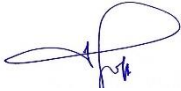
Kegiatan Konsultasi

| No | Hari/tanggal | Materi Konsultasi | Saran Pembimbing | Tanda Tangan Pembimbing |
|----|--------------------------|-------------------------------|--|--|
| 1. | Kamis/19 Oktober 2023 | Pengajuan judul outline | - Mencocokkan persepsi tentang judul yang akan diteliti - Pengarahan terkait judulskripsi |  Ns. Diah Argarini, M.kep (Pembimbing 1) |
| 2. | Senin/23 Oktober 2023 | Pengajuan judul outline | - Mencocokkan persepsi terkait judul yang akan diteliti - ACC judul lanjut pembuatan proposal skripsi(bab1) |  Ns.Susanti Widiastuti, M.kep (Pembimbing II) |

| | | | | |
|----|------------------------------|---|---|---|
| 3. | Senin/13 November 2023 | Konsul bab 1 | <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan data prevalensi dengan tahun terbaru - Perbanyak referensi jurnal - Perhatikan penulisan |  Ns. Susanti Widiastuti M.kep (Pembimbing II) |
| 4. | Jumat/24 November 2023 | Konsul bab 1-3 | <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan data penelitian - Disarankan untuk memilih lokasi yang mempermudah proses penelitian |  Ns. Susanti Widiastuti, M.kep (Pembimbing II) |
| 5. | Kamis/30 November 2023 | Konaul bab 1-3 | <ul style="list-style-type: none"> - Revisi penulisan - Membahas terkait pelaksanaan penelitian, lokasi dan sampel - Perbanyak referensu jurnal |  Ns. Susanti Widiastuti, M.kep (Pembimbing II) |
| 6. | Selasa/5 Desember 2023 | Konsul bab1-3 dan SOP intervensi | <ul style="list-style-type: none"> - Koreksi bab 1-3 - Lihat referensi jurnal terdahulu untuk pelaksanaan intervensi - Perhatikan penulisan skripsi - buat kuesioner kriteria inklusi |  |

| | | | | |
|-----|-------------------------|---|--|--|
| | | | sesuai materi dan jurnal | Ns. Diah Argarini, M.kep (Pembimbing 1) |
| 7. | Jum'at/15 Desember 2023 | Konsul bab1-3, SOP intervensi dan kuesioner | <ul style="list-style-type: none"> - Penggantian intervensi untuk meminimalisir bias - Cari metode penelitian berdasarkan jurnal - Perbanyak literasi dan referensi jurnal |  Ns. Diah Argarini, M.kep (Pembimbing 1) |
| 8. | Kamis/21 Desember 2023 | Konsul bab1-3, SOP intervensi dan kuesioner | <ul style="list-style-type: none"> - Revisi bab 1-3 - Revisi keuesioner penambahan skala dan karakteristik responden - Perhatikan penulisan |  Ns. Diah Argarini, M.kep (Pembimbing 1) |
| 9. | Sabtu/23 Desember 2023 | Konsul bab1-3, SOP intervensi dan kuesioner | <ul style="list-style-type: none"> - Revisi bab 2 - Penambahan teori - Pencarian sampel menggunakan kriteria inklusi - Revisi kuesioner terkait pertanyaan - Perhatikan penulisan skripsi |  Ns. Diah Argarini, M.kep (Pembimbing 1) |
| 10. | Rabu/27 Desember 2023 | Konsul sampel penelitian, | <ul style="list-style-type: none"> - Pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan alat ukur yang sesuai |  Ns. Diah |

| | | | | |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - ACC penelitian | <p>Argarini, M.kep (Pembimbing 1)</p> |
| 11. | Jum'at/29 Desember 2023 | Konsul bab 3 dan penelitian | <ul style="list-style-type: none"> - Ajarkan teknik sesuai sop - Bagi kelompok yang tidak diberi intervensi <p>disarankan tetap diberi intervensi agar hasilnya tidak bias</p> |  <p>Ns. Susanti Widiastuti, M.kep (Pembimbing II)</p> |
| 12. | Senin/29 Januari 2024 | Konsul bab 4-5 | <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan skripsi - Revisi Analisis bivariat - Disarankan menggunakan teori terbaru - Pengarahan pembahasn variabel di bab 4 |  <p>Ns. Susanti Widiastuti, M.kep (Pembimbing II)</p> |
| 13. | Senin/29 Januari 2024 | Konsul bab 4-5 | <ul style="list-style-type: none"> - Pengarahan bab 4 terkait teori, jurnal terdahulu dan asumsi peneliti - Penambahan materi - Revisi penulisan - Penambahan jurnal dalam skripsi - Perbanyak referensi jurnal |  <p>Ns. Susanti Widiastuti, M.kep (Pembimbing II)</p> |

| | | | | |
|-----|--------------------------|-------------------|---|---|
| 14. | Selasa/6 Februari2024 | Konsul bab 4-5 | <ul style="list-style-type: none"> - Revisi pembahasan - Tambahkan SOP intervensi dalam lampiran - ACC skripsi |  Ns. Diah Argarini, M.kep (Pembimbing 1) |
|-----|--------------------------|-------------------|---|---|



Lampiran 2. Surat Izin Fakultas



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, 21 November 2023

Nomor : 691/D/SP/FIKES/XI/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian dan Pengambilan Data

KepadaYth : Kepala Sekolah SMP N 6 Babelan Bekasi
Jl. Raya Babelan No.99A, RT.13/RW.3,
Babelan Kota, Kec. Babelan Kab. Bekasi
Jawa Barat 17610

Dengan hormat,

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

Nama : FANI NUR AINI
NPM : 204201516129
Program Studi : Keperawatan
No. Telepon/HP : 0882003378114

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan penelitian dan pengambilan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **Pengaruh Terapi William's Flexion Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Di SMP N 6 Babelan Bekasi Tahun 2023.** Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut, yaitu :

Pembimbing 1 : Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep.
Pembimbing 2 : Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep.

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

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



Dekan,
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Lampiran 3. Surat Balasan Dari Institusi Penelitian

| | | |
|--|--|---|
|  | PEMERINTAH KABUPATEN BEKASI DINAS PENDIDIKAN SMP NEGERI 6 BABELAN |  |
| <small>Jl. Pintu Gerbang Timur Villa Gading Harapan, Rt.04 Rw.02 Kel. Kebalen, Kec. Babelan, Kab Bekasi, 17610 email : smpn.6bal@gmail.com</small> | | |
| Babelan, 5 Februari 2024 | | |
| Nomor | : 197/SMPN.6/II/2024 | |
| Lampiran | : - | |
| Perihal | : Balasan Izin Penelitian dan Pengambilan Data | |
| Kepada Sdr | : Fani Nur Aini Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional di – Tempat. | |
| | Menanggapi surat dari Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Nomor : 691/D/SP/FIKES/XI/2023 tertanggal 21 November 2023 perihal permohonan izin penelitian dan pengambilan data, dengan ini disampaikan bahwa kami memberikan izin kepada : | |
| | Nama : Fani Nur Aini NPM : 204201516129 Program Studi : Keperawatan | |
| | Untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan data dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja SMP Negeri 6 Babelan Bekasi” dengan pembimbing skripsi, yaitu : | |
| | Pembimbing 1 : Ns. Diah Argarini, S.Kep.,M.Kep Pembimbing 2 : Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep.,M.Kep | |
| | Demikian surat ini disampaikan dan untuk dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. | |
| |  Mengetahui, Kesiswaaan  Suci Sulisty Megawati,S.Pd Nip.19820818 201001 2 002 | |

Lampiran 4. Kuesioner Kriteria Inklusi Penelitian

LEMBAR KUESIONER DISMENOIRE

**Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore)
Pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi Tahun 2023**

Nama :

Umur :

| NO | Indikator Perilaku Nyeri Haid (Dismenore) | Ya | Tidak |
|----|--|----|-------|
| 1. | Kram atau nyeri pada perut bawah saat haid | | |
| 2. | Kram atau nyeri terjadi dalam waktu singkat | | |
| 3. | Kram atau nyeri terjadi dalam waktu lama | | |
| 4. | Masih dapat beraktifitas saat nyeri haid (dismenore) | | |
| 5. | Sakit kepala | | |
| 6. | Kram perut | | |
| 7. | Diare saat nyeri haid (dismenore) | | |
| 8. | Anxieti atau kecemasan | | |
| 9. | Penyakit atau kelainan persisten (kista, infeksi rahim, polip, tumor sekitar rahim, kelainan posisi rahim) | | |

KETERANGAN :

- Beri tanda Checklist (✓) pada jawaban **YA** jika responden mengalami dalam indikator perilaku nyeri haid (*dismenore*)
- Beri tanda Checklist (✓) pada jawaban **TIDAK** jika responden tidak mengalami dalam indikator perilaku nyeri haid (*dismenore*)

Lampiran 5. Informed Consent

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yth. Ibu/bapak

Calon responden



Dengan hormat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fani Nur Aini

NPM : 204201516129

Alamat : Jl. Duri Selatan Ib no 21b Tambora, Jakarta Barat

Merupakan mahasiswi Universitas Nasional yang akan mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi”**

Pada penelitian ini kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti. Apabila ibu/bapak menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang diajukan. Atas perhatian dan kerja sama ibu/bapak sebagai responden saya ucapkan terimakasih

Jakarta, Januari 2024

Peneliti

FORMAT PERSETUJUAN

(informed consent)

Dengan ini saya menyampaikan bahwa

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah dijelaskan maksud dari peneliti, maka saya bersedia menjadi responden yang dilakukan oleh saudari Fani Nur Aini mahasiswi Universitas Nasional yang akan mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja SMP N 6 Babelan Bekasi”**

Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa paksaan siapapun.

Jakarta, Januari 2024

Peneliti

Responden

Fani Nur Aini

(.....)

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI HAID (*dismenore*)

Hari/Tanggal :

A. Identitas Responden :

Nama :

Usia :

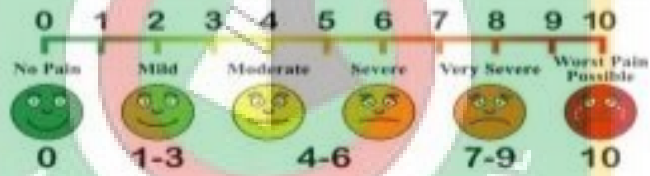
Kelompok :

B. Pengukuran nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif

a. Sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif



b. Sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif



UNIVERSITAS NASIONAL

Dengan kriteria nyeri :

0 = tidak ada nyeri

1-2 = nyeri ringan

3-4 = nyeri sedang

5-6 = nyeri berat

7-8 = nyeri sangat berat

9-10 = nyeri buruk sampai tidak tertahankan



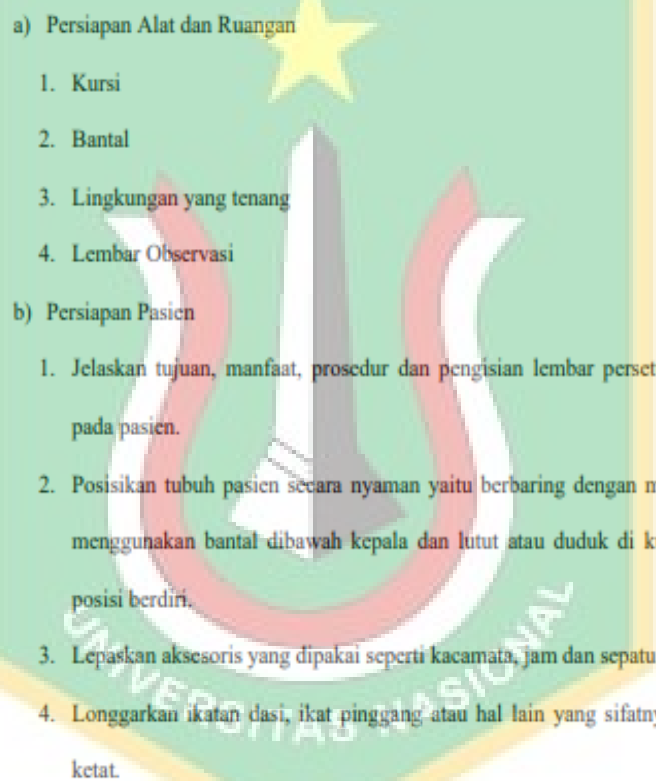
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Otot Progresif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Menurut Kasan *et al.*, (2023) prosedur pemberian teknik relaksasi otot progresif

ialah sebagai berikut :

- 
- a) Persiapan Alat dan Ruangan
 1. Kursi
 2. Bantal
 3. Lingkungan yang tenang
 4. Lembar Observasi
 - b) Persiapan Pasien
 1. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi pada pasien.
 2. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi, hindari posisi berdiri.
 3. Lepaskan aksesoris yang dipakai seperti kacamata, jam dan sepatu.
 4. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.

c) Tindakan atau langkah- langkah relaksasi otot progresif :

1. Gerakan Pertama

Gerakan pertama bertujuan untuk melatih otot tangan. Dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Lalu klien diminta membuat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Lepaskan kepalan perlahan-lahan sambil merasakan rileks selama kurang lebih 10 detik. Lakukan gerakan 3 kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Gerakan tersebut juga dilakukan pada tangan kanan.

2. Gerakan Kedua

Gerakan kedua bertujuan untuk melatih otot bagian belakang. Dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari kelangit-langit. Lakukan selama 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan lahan dan rasakan perbedaannya. Gerakan dilakukan sebanyak 3 kali.

3. Gerakan Ketiga

Gerakan ketiga bertujuan untuk melatih otot biceps. Otot biceps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini dilakukan dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan, selanjutnya kedua kepalan diangkat ke Pundak sehingga oto-otot biceps akan menjadi tegang. Lakukan penegangan otot kurang lebih 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Gerakan dilakukan 3 kali.

4. Gerakan Keempat

Gerakan keempat bertujuan untuk melatih otot bahu. Gerakan keempat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan bahu diangkat hingga menyentuh telinga. Gerakan ini berfokus pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher. Tahan gerakan selama kurang lebih 10 detik kemudian relaksasikan. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 3 kali.

5. Gerakan Kelima

Gerakan kelima bertujuan untuk melemaskan otot wajah. Dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-otot pada dahi terasa dan kulit tampak keriput. Mata tertutup dan tahan gerakan selama kurang lebih 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan lahan. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali.

6. Gerakan Keenam

Gerakan keenam bertujuan untuk mengendurkan otot mata. Gerakan dilakukan dengan menutup mata sekeras-kerasnya kemudiani tahan gerakan selama kurang lebih 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan- lahan. Rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan pada saat relaksasi. Lakukan gerakan sebanyak 3 kali.

7. Gerakan Ketujuh

Gerakan ketujuh bertujuan untuk mengendurkan otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot-otot rahang. Tahan gerakan selama 10 detik kemudian relaksasikan. Lakukan gerakan sebanyak 3 kali.

8. Gerakan Kedelapan

Gerakan kedelapan bertujuan untuk mengendurkan otot sekitar mulut. Dilakukan dengan cara memonyongkan bibir sekuat-kuatnya sampai terjadi ketegangan di sekitar mulut. Tahan gerakan selama 10 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan. Lakukan gerakan sebanyak 3 kali.

9. Gerakan Kesembilan

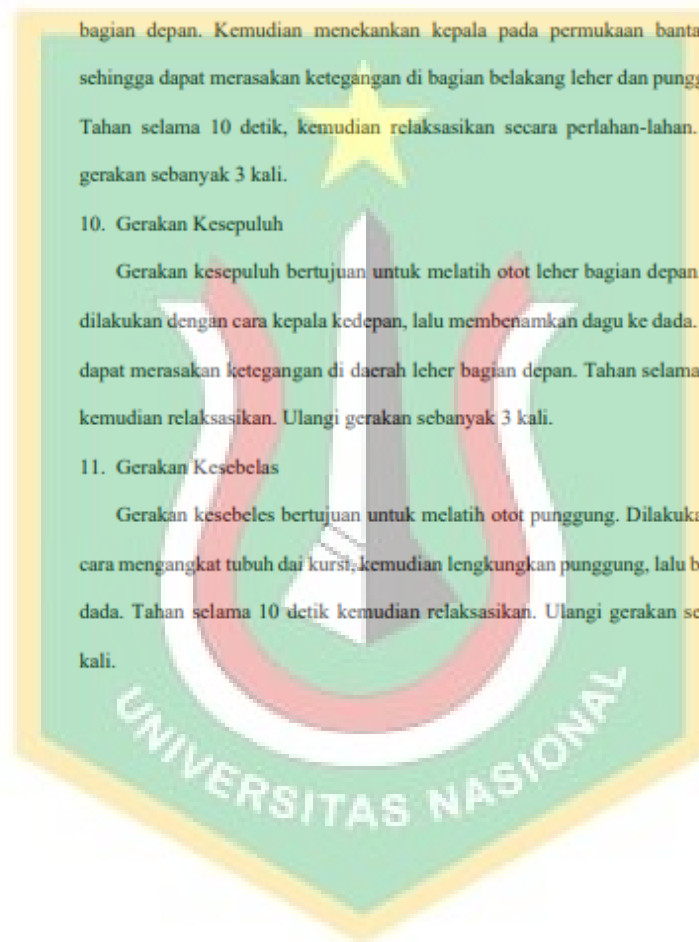
Gerakan kesembilan bertujuan untuk merelaksasikan otot leher bagian depan dan belakang. Diawali dengan gerakan otot bagian belakang disusul otot leher bagian depan. Kemudian menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Tahan selama 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan. Lakukan gerakan sebanyak 3 kali.

10. Gerakan Kespuluh

Gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan dilakukan dengan cara kepala kedepan, lalu membenamkan dagu ke dada. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian depan. Tahan selama 10 detik, kemudian relaksasikan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali.

11. Gerakan Kesebelas

Gerakan kesebelas bertujuan untuk melatih otot punggung. Dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari kursi, kemudian lengkungkan punggung, lalu busungkan dada. Tahan selama 10 detik kemudian relaksasikan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali.



12. Gerakan Keduabelas

Gerakan keduabelas bertujuan untuk melemaskan otot dada. Gerakan dilakukan dengan menarik nafas Panjang, tahan posisi ini selama beberapa saat sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Lakukan penegangan otot kurang lebih 10 detik kemudian relaksasikan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali.

13. Gerakan Ketigabelas

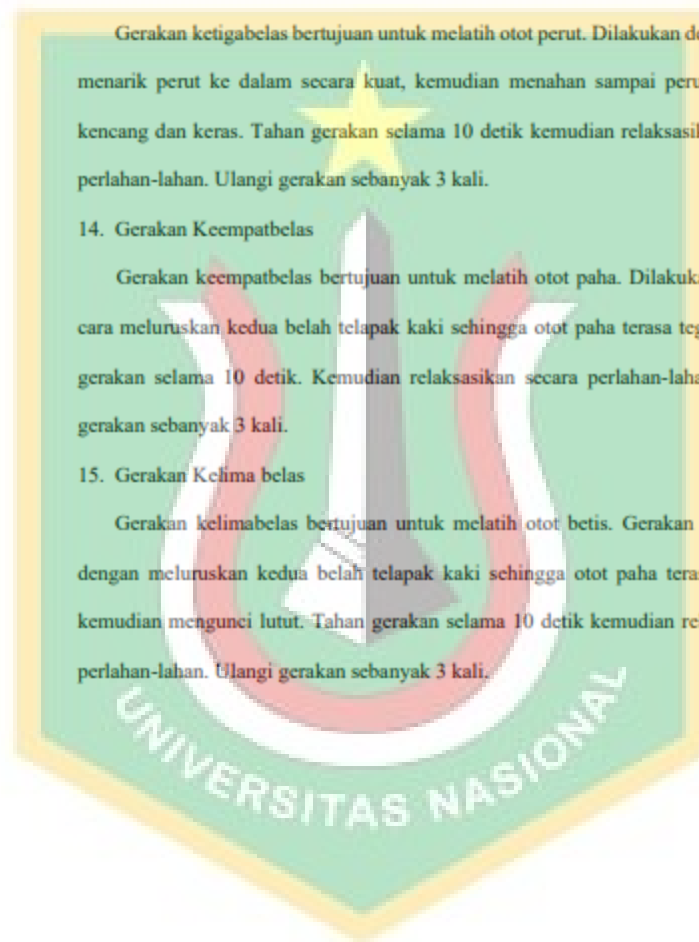
Gerakan ketigabelas bertujuan untuk melatih otot perut. Dilakukan dengan cara menarik perut ke dalam secara kuat, kemudian menahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Tahan gerakan selama 10 detik kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali.

14. Gerakan Keempatbelas

Gerakan keempatbelas bertujuan untuk melatih otot paha. Dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, tahan gerakan selama 10 detik. Kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali.

15. Gerakan Kelima belas

Gerakan kelimabelas bertujuan untuk melatih otot betis. Gerakan dilakukan dengan meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, kemudian mengunci lutut. Tahan gerakan selama 10 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali.



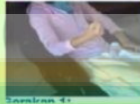


Relaksasi Otot Progresif

(Untuk Mengurangi Nyeri Haid)

Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot untuk mengurangi rasa nyeri

1 Mengepalkan jari-jari tangan



Bertujuan untuk melatih otot tangan. Dilakukan dengan menggenggam tangan membuat kepalan. Tahan 10 detik dan relaksasikan

2 Menekuk Pergelangan Tangan ke Atas

Bertujuan untuk melatih otot bagian belakang. Dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan. Tahan 10 detik dan relaksasikan



3 Menekuk Siku



Gerakan dilakukan dengan membuat kepalan tangan kemudian angkat kedua kepalan tangan ke pundak. Tahan 10 detik dan relaksasikan

4 Mengangkat Kedua Bahu

Bertujuan untuk melatih otot bahu. Dilakukan dengan mengangkat kedua bahu sampai menyentuh telinga. Tahan 10 detik dan relaksasikan



5 Mengerutkan Dahi dan Alis



Bertujuan untuk melemaskan otot wajah. Dilakukan dengan cara mengerutkan dahi sampai kulit tampak keriput. Tahan 10 detik dan relaksasikan

6 Menutup Mata Sekencang-Kencangnya

Bertujuan untuk mengendurkan otot mata. Dilakukan dengan cara menutup mata sekencang-kencangnya, tahan 10 detik dan relaksasikan



7 Mengatupkan Gigi Bawah dan Atas



Bertujuan mengendurkan otot rahang dengan cara mengatupkan rahang diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga terjadi ketegangan. Tahan 10 detik dan relaksasikan

8 Memonyongkan Bibir

Bertujuan untuk mengendurkan otot sekitar mulut dengan cara memonyongkan bibir sekuat-kuatnya. Tahan 10 detik dan relaksasikan



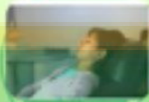


Relaksasi Otot Progresif

(Untuk Mengurangi Nyeri Haid)



9 Menekankan Kepala Pada Sandaran Kursi



Bertujuan merelaksasikan otot leher bagian belakang dengan cara menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi. Tahan 10 detik dan relaksasikan

10 Menekuk Dagu ke Arah Dada

Dilakukan dengan cara menekuk dagu ke arah dada sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher depan. Tahan 10 detik dan relaksasikan



11 Membusungkan Dada

Bertujuan melatih otot punggung dengan cara membusungkan dada. Tahan 10 detik dan relaksasikan



12 Menarik Nafas sedalam – dalamnya

Bertujuan untuk melemaskan otot dada. Dilakukan dengan cara menarik nafas panjang. Tahan gerakan selama 3 detik lalu relaksasikan



13 Menarik perut ke Arah Dalam

Melatih otot perut dengan cara menarik perut ke dalam secara kuat. Tahan gerakan 10 detik dan relaksasikan



14 Meluruskan Telapak Kaki ke Depan

Bertujuan melatih otot paha dengan cara meluruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa kenang. Tahan 10 detik dan relaksasikan



15 Mengunci Otot Betis

Melatih otot betis dengan cara meluruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, kemudian mengunci lutut. Tahan 10 detik dan relaksasikan



Lampiran 8. Tabel Master Data Mentah Penelitian

| 1 | pretest kel inter | posttest kel inter | pretest kel kontrol | posttest kel kontrol |
|----|-------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 5 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 6 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 7 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 8 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 9 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 10 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 11 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 12 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 13 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 14 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 15 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 16 | 3 | 1 | 3 | 2 |
| 17 | | | | |



Lampiran 9. Hasil Output Analisa Data

| | Name | Type | Width | Decimals | Label | Values | Missing | Columns | Align | Measure | Role |
|---|-----------------|---------|-------|----------|-------|--------|---------|---------|-------|---------|-------|
| 1 | pre_intervensi | Numeric | 8 | 0 | | None | None | 8 | Right | Scale | Input |
| 2 | post_interve... | Numeric | 8 | 0 | | None | None | 8 | Right | Scale | Input |
| 3 | pre_kontrol | Numeric | 8 | 0 | | None | None | 8 | Right | Scale | Input |
| 4 | post_kontrol | Numeric | 8 | 0 | | None | None | 8 | Right | Scale | Input |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | |

| | pre_intervensi | post_intervensi | pre_kontrol | post_kontrol |
|----|----------------|-----------------|-------------|--------------|
| 1 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 5 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 6 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 7 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 8 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 9 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 10 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 11 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 12 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 13 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 14 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 15 | 3 | 1 | 3 | 2 |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| pre_intervensi | . | 15 | . | . | 15 | . |
| post_intervensi | ,514 | 15 | ,000 | ,413 | 15 | ,000 |
| pre_kontrol | . | 15 | . | . | 15 | . |
| post_kontrol | ,485 | 15 | ,000 | ,499 | 15 | ,000 |

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|-------|---|---------------------|-----|--------|------|
| hasil | Based on Mean | ,924 | 1 | 28 | ,345 |
| | Based on Median | ,226 | 1 | 28 | ,638 |
| | Based on Median and with adjusted df | ,226 | 1 | 27,290 | ,638 |
| | Based on trimmed mean | ,924 | 1 | 28 | ,345 |

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| post_intervensi - pre_intervensi | Negative Ranks | 15 ^a | 8,00 | 120,00 |
| | Positive Ranks | 0 ^b | ,00 | ,00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 15 | | |
| post_kontrol - pre_kontrol | Negative Ranks | 3 ^d | 2,00 | 6,00 |
| | Positive Ranks | 0 ^e | ,00 | ,00 |
| | Ties | 12 ^f | | |
| | Total | 15 | | |

- a. post_intervensi < pre_intervensi
- b. post_intervensi > pre_intervensi
- c. post_intervensi = pre_intervensi
- d. post_kontrol < pre_kontrol
- e. post_kontrol > pre_kontrol
- f. post_kontrol = pre_kontrol

| | post_intervensi - pre_intervensi | post_kontrol - pre_kontrol |
|------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Z | -3,690 ^b | -1,732 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 | ,083 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Mann-Whitney Test

| | | Ranks | | |
|-------|-------------------------|-------|-----------|--------------|
| | kelompok | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| hasil | pre kelompok intervensi | 15 | 15,50 | 232,50 |
| | pre kelompok kontrol | 15 | 15,50 | 232,50 |
| Total | | 30 | | |

Test Statistics^a

| | | hasil |
|--------------------------------|--|--------------------|
| Mann-Whitney U | | 112,500 |
| Wilcoxon W | | 232,500 |
| Z | | ,000 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | 1,000 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | | 1,000 ^b |

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

Mann-Whitney Test

| | | Ranks | | |
|-------|--------------------------|-------|-----------|--------------|
| | kelompok | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| hasil | post kelompok intervensi | 15 | 8,20 | 123,00 |
| | post kelompok kontrol | 15 | 22,80 | 342,00 |
| Total | | 30 | | |

Test Statistics^a

| | | hasil |
|--------------------------------|--|-------------------|
| Mann-Whitney U | | 3,000 |
| Wilcoxon W | | 123,000 |
| Z | | -4,924 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | | ,000 ^b |

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran 10. Foto Bukti Kegiatan Penelitian











Lampiran 11. Biodata Penulis

BIODATA PENULIS

Nama : Fani Nur Aini
NPM : 204201516129
Alamat : Jl. Duri Selatan IB no.21B Kecamatan Tambora Kota
Jakarta Barat
No. Hp Aktif : 0882003378114
Email Aktif : faninur040103@gmail.com
Pendidikan

1. TK Aisyiah Bustanul Athfal 2007-2008
2. SD N 3 Kejobong 2008-2014
3. SMP N 3 Bukateja 2014-2017
4. SMA N 1 Kejobong 2017-2020



SKRIPSI CEK TURNITIN.docx

ORIGINALITY REPORT

| | | | |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| 9% | 7% | 2% | 4% |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

PRIMARY SOURCES

| | | |
|----------|--|---------------|
| 1 | Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper | 3% |
| 2 | repo.stikesperintis.ac.id Internet Source | 2% |
| 3 | www.scribd.com Internet Source | 1% |
| 4 | lppmunigresblog.files.wordpress.com Internet Source | <1% |
| 5 | es.scribd.com Internet Source | <1% |
| 6 | Helena Fira, Apriza Apriza, Nila Kusuma Wati. "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI DESA PULAU JAMBU", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021 Publication | <1% |
| 7 | repository.stikes-bhm.ac.id | |

| | | |
|----|--|------|
| | Internet Source | <1 % |
| 8 | Submitted to Universitas Bengkulu Student Paper | <1 % |
| 9 | Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah Student Paper | <1 % |
| 10 | Submitted to Sriwijaya University Student Paper | <1 % |
| 11 | www.mejabelajar88.com Internet Source | <1 % |
| 12 | Andria Praghlapati. "Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea", Jurnal Kesehatan dr. Soebandi, 2020 Publication | <1 % |
| 13 | Submitted to fkunisba Student Paper | <1 % |
| 14 | Wahyuni Wahyuni, Ulfah Zulfahmi. "Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja", Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health, 2021 Publication | <1 % |
| 15 | perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source | <1 % |

| | | |
|----|--|------|
| 16 | repository.um-surabaya.ac.id Internet Source | <1 % |
| 17 | www.coursehero.com Internet Source | <1 % |
| 18 | karyatulisilmiah-skripsi.blogspot.com Internet Source | <1 % |
| 19 | repository.unas.ac.id Internet Source | <1 % |
| 20 | digilib.unisayogya.ac.id Internet Source | <1 % |
| 21 | repository.stikesawalbrospekanbaru.ac.id Internet Source | <1 % |
| 22 | sinta.unud.ac.id Internet Source | <1 % |
| 23 | text-id.123dok.com Internet Source | <1 % |
| 24 | Submitted to Tarumanagara University Student Paper | <1 % |
| 25 | id.123dok.com Internet Source | <1 % |
| 26 | pt.scribd.com Internet Source | <1 % |
| 27 | 123dok.com Internet Source | <1 % |

28 Ririn Harini. "Counterpressure dan Efek terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Primigravida", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2018
Publication <1%

29 eprints.radenfatah.ac.id
Internet Source <1%

30 repository.fe.unj.ac.id
Internet Source <1%

31 repository.radenintan.ac.id
Internet Source <1%

32 repository.ub.ac.id
Internet Source <1%

33 Nita Pramita, Dian Nur Adkhana Sari. "PENGARUH ABDOMINAL STRECHING EXERCISE DENGAN LANTUNAN AYAT SUCI AL-QUR'AN TERHADAP SKALA NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN DARUL ULUM YOGYAKARTA", Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2019
Publication <1%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off