

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Bulan	Januari	Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September		
Minggu Ke -	I-IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III
Kegiatan																																
Persetujuan Tema																																
Bimbingan																																
Pendaftaran Ujian Proposal																																
Ujian Proposal																																
Penelitian & Bimbingan																																
Pendaftaran Sidang																																
Sidang Ujian Akhir Skripsi																																
Perbaikan Skripsi																																
Penyusunan Manuscript																																
Pengumpulan Naskah Skripsi & Publikasi																																
Pelaporan Nilai Ujian Akhir																																
Yudisium																																

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan



Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 760, 022 7830 768
🌐 bku.ac.id ✉ contact@bku.ac.id

Nomor : 188/03.FKP/UBK/I/2022
Lampiran :
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Yth. SMA Negeri Situraja
di
Tempat

Assalamu'alaikum wr.wb

Dengan Hormat.

Sehubungan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa program studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir maka dengan ini kami bermaksud memohon agar kiranya bapak/ibu pimpinan dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami :

Nama : Putri Aliza Dwi Rizky Auliya
Nim : AK118137
Pembimbing : Nur Intan Hayati Husnul K, S.Kep., Ners., M.Kep
Judul : Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja
Skripsi

Untuk mengadakan studi pendahuluan dengan pengambilan data atau informasi yang diperlukan pada wilayah kerja di instansi yang bapak/ibu pimpin.
Demikian, surat permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami haturkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Bandung, 24 Januari 2022

Hormat Kami,
Fakultas Keperawatan
Dekan

R. Siti Jundiah, M.Kep
NIK. 02007020132

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
022 7830 760, 022 7830 768
bku.ac.id contact@bku.ac.id

Nomor : 214/03.FKP/UBK/I/2022
Lampiran :
Perihal : Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Yth. SMA Negeri Situraja

Di

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir sebagai prasyarat wajib bagi mahasiswa Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami bermaksud memohon izin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan sampel data mulai dari bulan Januari s/d April 2022 di wilayah kerja yang bapak/ibu pimpin. Adapun data mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

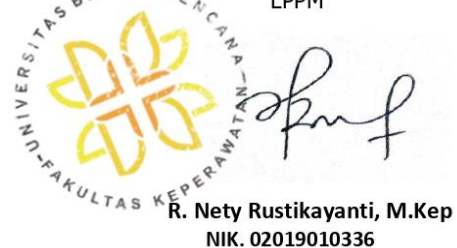
Nama : **Putri Aliza Dwi Rizky Auliya**
NIM : **AK118137**
Semester : VII
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami haturkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Bandung, 28 Januari 2022

Hormat Kami
Fakultas Keperawatan
LPPM



R. Nety Rustikayanti, M.Kep
NIK. 02019010336

Lampiran 4 Surat Telah Melaksanakan Penelitian



**PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH VIII
SMA NEGERI SITURAJA**

Akreditasi : "A" (Amat Baik)
SK. Nomor : 2.00/345/BAP-SM/XII/2013

Jalan Kaum No 14 Situraja-Sumedang email : smn_tura@yahoo.co.id 45371

SURAT - KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor :070/219/SMA.CADISDIKWIL-WIL.VIII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

N a m a : Drs. H.Odang Kusyana, M.M.
NIP : 196506261993031007
JABATAN : Kepala Sekolah
Menerangkan bahwa :
Nama : PUTRI ALIZA DWI RIZKY AULIYA
Nomor Pokok : AK118137
Program Studi : KEPERAWATAN
Jenjang/Universitas : S-1 / UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

telah melaksanakan penelitian pada tanggal 30 Juli 2022 di SMAN Situraja untuk memenuhi salah satu tugas akhir dengan judul penelitian " Pengaruh Relaksasi progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada remaja di SMAN Situraja".

Demikian Surat Keterangan ini agar yang berkepentingan mengetahui dan untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Situraja, 30 Juni 2022
Kepala Sekolah,



Drs. H. ODANG KUSYANA, M.M.

NIP. 196811121991011001

Lampiran 5 Surat Pengantar Uji Etik



Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
022 7830 760, 022 7830 768
bku.ac.id contact@bku.ac.id

Nomor : 005/03.FKP/UBK/VI/2022
Lampiran :
Perihal : Permohonan Pengajuan Etik Penelitian

Yth. Komisi Etik Politeknik Kesehatan Bandung

Di

Tempat

Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir sebagai prasyarat wajib bagi mahasiswa Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin Uji Etik Penelitian di wilayah kerja yang bapak/ibu pimpin. Adapun data mahasiswa yang akan melakukan Uji Etik Penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Putri Aliza Dwi Rizky Auliya
Nim : AK118137
Pembimbing 1 : Nur Intan Hayati Khusnul K. S.Kep., Ners., M.Kep
Pembimbing 2 : Sumbara S.Kep., Ners., M.Kep
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMAN Situraja

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami haturkan terima kasih.

Bandung, 08 JUNI 2022
Hormat Kami
Fakultas Keperawatan
Dekan

R. Siti Jundiah, M.Kep

NIK.02007020132



Lampiran 6 Ethical Clearance



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No. 05/KEPK/EC/VII/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Putri Aliza Dwi Rizky Auliya
Principal In Investigator

Nama Institusi : Fakultas Keperawatan
Name of the Institution Universitas Bhakti Kencana Bandung

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMAN Situraja"

"The Effect of Progressive Relaxation on the Pain Scale of Dysmenorrhea in Adolescents at SMAN Situraja"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 Juli 2022 sampai dengan tanggal 04 Juli 2023.
This declaration of ethics applies during the period July 04, 2022 until July 04, 2023.

July 04, 2022
Professor and Chairperson,

Dr. Suparman, SKM., M.Sc.


Lampiran 7 Lembar Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya Putri Aliza Dwi Rizky Auliya mahasiswi Keperawatan Universitas Bhakti Kencana akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMAN Situraja”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap skala nyeri dismenore pada remaja. Adapun tata cara atau prosedur penelitian yang akan dilakukan yaitu melalui *google meet* dengan tahapan relaksasi dimulai dari wajah sampai kaki. Penelitian akan dilaksanakan selama 2 minggu pada minggu ketiga – keempat bulan juni, setiap responden dilakukan 1 kali pertemuan lamanya 30 menit. Manfaat relaksasi progresif bagi responden yaitu menambah pengetahuan sehingga dapat diterapkan jika mengalami dismenorea.

Hasil penelitian hanya dipergunakan untuk penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan etik keperawatan kerahasiaan (*Confidentiality*) yaitu identitas responden akan dianonimkan dengan menggunakan inisial untuk menjaga privasi responden. Untuk seluruh responden akan mendapat kompensasi berupa pulsa 10.000 untuk mengganti kuota yang digunakan responden selama penelitian. Responden dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa ada paksaan. Responden berhak untuk berhenti jika merasa keberatan atau ada hal yang membuat tidak nyaman.

Sumedang, Juni 2022

Peneliti

Putri Aliza Dwi Rizky Auliya

NIM AK.1.18.137

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dan bersedia menjadi responden:

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah membaca informasi dan mendengarkan penjelasan penelitian dari peneliti tentang, tujuan manfaat dan prosedur penelitian dan saya memahami penelitian tersebut.
2. Saya mempunyai hak untuk berhenti menjadi responden jika suatu saat saya merasa keberatan atau ada hal yang membuat saya tidak nyaman dan tidak dapat melakukannya.
3. Saya memahami bahwa hasil dari kuesioner akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Dengan demikian tersebut, saya memutuskan secara sukarela tanpa ada paksaan bersedia menjadi responden dalam penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sumedang, Juni 2022

Peneliti

Responden

Putri Aliza Dwi Rizky Auliya
NIM AK.1.18.137

(.....)

Lampiran 8 Prosedur Tindakan Teknik Relaksasi Progresif

Prosedur Tindakan Teknik Relaksasi Progresif

No	Teknik Relaksasi	Dilakukan	
		Y	T
A	Fase Orientasi		
1	Memberikan salam		
2	Memperkenalkan diri		
3	Menjelaskan tujuan dan manfaat tindakan		
4	Menjelaskan langkah prosedur		
5	Menjelaskan instrumen (lembar observasi)		
B	Fase Kerja		
1	Mempersiapkan media dan instrumen		
2	Mengkaji intensitas nyeri (Pretest)		
3	Mempersiapkan posisi responden duduk dengan posisi nyaman		
4	Menayangkan video teknik relaksasi progresif		
5	Gerakan 1 1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. 3) Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik. 4) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan 3 kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. 5) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.		
6	Gerakan 2 1) Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari kelangit-langit 2) Lakukan penegangan ± 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. 3) Lakukan gerakan ini 3 kali.		
7	Gerakan 3 1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak		

	sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang 2) Lakukan penengangan otot ± 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami 3) Lakukan gerakan ini 3 kali.		
8	Gerakan 4 1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan bahu di angkat hingga menyentuh telinga. 2) Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher. 3) Rasakan ketegangan otot-otot tersebut ± 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami 4) Lakukan gerakan ini 3 kali		
9	Gerakan 5 1) mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. Mata dalam keadaan tertutup, rasakan ketegangan otot-otot dahi ± 10 detik 2) Kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami 3) Lakukan gerakan ini 3 kali.		
10	Gerakan 6 1) Menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata, rasakan ketegangan otot-otot selama ± 10 detik 2) Kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami 3) Lakukan gerakan ini 3 kali.		
11	Gerakan 7 1) Mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang, rasakan ketegangan otot-otot tersebut ± 10 detik 2) Kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan		

	rileks yang dialami 3) Lakukan gerakan ini 3 kali.		
12	Gerakan 8 1) Bibir dimonyongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut 2) Rasakan ketegangan otot-otot sekitar mulut selama $\pm$ 10 detik 3) kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami 4) Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali		
13	Gerakan 9 1) Menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas 2) Lakukan penegangan selama $\pm$ 10 detik 3) kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami 4) Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.		
14	Gerakan 10 1) Benamkan dagu ke dada sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian depan. Rasakan ketegangan otot-otot dahi selama $\pm$ 10 detik 2) Kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami 3) Lanjutkan gerakan ini sebanyak 3 kali		
15	Gerakan 11 1) Angkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan 2) Busungkan dada 3) Kondisi tegang dipertahankan selama $\pm$ 10 detik, kemudian rileks 4) Letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas 5) Rasakan ketegangan otot-otot punggung selama $\pm$ 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami		

	6) Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.		
16	Gerakan 12 1) Menarik nafas panjang untuk mengisi paru- paru dengan udara sebanyak-banyaknya. 2) Tahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, kita dapat bernafas normal dengan lega. 3) Lakukan penegangan otot $\pm$ 10 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan- lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. 4) Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.		
17	Gerakan 13 1) Tarik kuat-kuat perut ke dalam 2) Kemudian tahan sampai perut menjadi kencang dan keras 3) Rasakan ketegangan otot-otot tersebut selama $\pm$ 10 detik 4) Kemudian relaksasikan secara perlahan- lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami 5) Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.		
18	Gerakan 14 1) Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, rasakan ketegangan otot-otot selama $\pm$ 10 detik, 2) Kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami 3) Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.		
C	Fase Evaluasi		
1	Mengevaluasi tindakan		
2	Mengkaji intensitas nyeri (<i>Post-test</i>)		
3	Mengucapkan salam		

Lampiran 9 Lembar Kuesioner

Lembar Kuesioner **Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap** **Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja** **Di SMAN Situraja**

Data umum:

Nama lengkap :

Umur :

Kelas :

Alamat :

Data khusus:

No	Pertanyaan
1	Apakah anda mengalami nyeri haid/dismenore? ☐ Ya ☐ Tidak
2	Sebutkan apa saja yang anda rasakan saat mengalami nyeri haid? ☐ Tidak enak badan ☐ Lelah ☐ Mual/Muntah ☐ Diare ☐ Nyeri bagian perut bagian bawah ☐ Sakit kepala/Pusing
3	Berapa lama anda merasakan/mengalami nyeri haid? ☐ <1 hari ☐ 1 hari

	☐ 2 hari ☐ 3 hari ☐ Lainnya
4	Apakah nyeri haid/dismenore yang anda rasakan berdampak pada aktivitas anda? ☐ Ya ☐ Tidak
5	Jika Ya dampak apa yang anda rasakan saat mengalami nyeri haid/dismenore? ☐ Aktivitas belajar ☐ Penurunan kualitas hidup ☐ Kerugian ekonomi ☐ Infertilitas ☐ Depresi/cemas
6	Pada skala ini diisi oleh responden mengetahui berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri Numerik Rating Scale (0-10) dengan kategori yaitu: 0 : Tidak nyeri 1-3 : Nyeri ringan 4-6 : Nyeri sedang 7-10 : Nyeri berat Keterangan : 0 : Tidak nyeri 1 : Nyeri sangat ringan seperti gigitan nyamuk, nyeri hanya terasa pada bagian perut bawah 2 : Nyeri ringan seperti cubitan ringan pada kulit, nyeri terasa pada

	bagian perut bawah 3 : Nyeri sangat terasa namun bisa ditolerir, nyeri terasa pada bagian perut bawah dan belum mengganggu aktivitas 4 : Nyeri sedang, nyeri terasa dalam seperti sakit gigi, nyeri mulai menyebar ke punggung bagian bawah 5 : Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan kaki terkilir, nyeri menyebar pada punggung bagian bawah dan paha bagian dalam 6 : Nyeri terasa dalam dan menusuk menyebabkan tidak fokus dan penurunan konsentrasi belajar 7 : Nyeri terasa dalam dan menusuk begitu kuat, nyeri mendominasi indra sehingga menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik 8 : Nyeri yang kuat sehingga seseorang tidak bisa berpikir jernih, nyeri telah menyebar ke bagian punggung, panggul, dan paha dalam 9 : Nyeri begitu kuat dan tidak bisa ditolerir, disertai dengan mual, muntah, lemas, diare, sakit kepala, tidak dapat berkonsentrasi sama sekali 10 : Nyeri begitu kuat hingga kehilangan kesadaran (Wrisnijati, et.al., 2019).
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 None Mild Moderate Severe Dari pernyataan diatas, Berapa skala nyeri yang anda rasakan saat mengalami nyeri haid/dismenore? ☐ 0 ☒ 6

	☐ 1	☐ 7
	☐ 2	☐ 8
	☐ 3	☐ 9
	☐ 4	☐ 10
	☐ 5	

Lampiran 10 Hasil Uji Validitasn dan Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.709	9

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X1	.86	.351	43
X2	4.05	.754	43
X3	3.70	.964	43
X4	.81	.394	43
X5	1.56	1.297	43
X6	2.70	.638	43
X7	1.35	.482	43
X8	2.21	.861	43
X9	3.56	.700	43

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
20.79	14.408	3.796	9

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	Skor
X1	Pearson Correlation	1	.385	.506	.670	.175	.233	.295	.572	.519	.729
	Sig. (2-tailed)		.011	.001	.000	.261	.133	.055	.000	.000	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
X2	Pearson Correlation	.385	1	.282	.350	.168	.475	.216	.278	.310	.596
	Sig. (2-tailed)	.011		.067	.021	.283	.001	.164	.071	.043	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
X3	Pearson Correlation	.506	.282	1	.225	.024	.080	.283	.164	.185	.508
	Sig. (2-tailed)	.001	.067		.148	.879	.609	.066	.293	.234	.001
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
X4	Pearson Correlation	.670	.350	.225	1	.162	.340	.225	.399	.472	.608
	Sig. (2-tailed)	.000	.021	.148		.301	.026	.148	.008	.001	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
X5	Pearson Correlation	.175	.168	.024	.162	1	.295	.367	.234	.042	.585
	Sig. (2-tailed)	.261	.283	.879	.301		.054	.016	.131	.789	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
X6	Pearson Correlation	.233	.475	.080	.340	.295	1	.196	.292	.440	.606
	Sig. (2-tailed)	.133	.001	.609	.026	.054		.207	.058	.003	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
X7	Pearson Correlation	.295	.216	.283	.225	.367	.196	1	.336	.115	.548
	Sig. (2-tailed)	.055	.164	.066	.148	.016	.207		.028	.464	.000

	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
X8	Pearson Correlation	.572	.278	.164	.399	.234	.292	.336	1	.276	.649
	Sig. (2-tailed)	.000	.071	.293	.008	.131	.058	.028		.074	.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
X9	Pearson Correlation	.519	.310	.185	.472	.042	.440	.115	.276	1	.537
	Sig. (2-tailed)	.000	.043	.234	.001	.789	.003	.464	.074		.000
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Skor	Pearson Correlation	.729	.596	.508	.608	.585	.606	.548	.649	.537	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

Lampiran 11 Transkrip Jawaban Kuesioner

Nama Lengkap	Pertanyaan 1	Pertanyaan 2	Pertanyaan 3	Pertanyaan 4	Pertanyaan 5	Pertanyaan 6 (pre-Test)	Pertanyaan 6 (post-test)
M	1	5	2	1	1	8	3
V	1	1	2	1	5	9	5
S	1	5	2	1	1	8	4
S	1	5	3	1	1	5	4
D	1	5	2	1	1	5	4
S	1	5	2	1	5	6	4
A	1	2	2	1	1	4	2
M	1	2	2	1	5	4	2
T	1	5	2	1	5	3	2
A	1	5	2	1	1	4	3
A	1	2	4	1	5	6	4
A	1	5	4	1	2	8	5
S	1	5	3	1	1	6	2
D	1	5	2	1	1	5	4
D	1	5	2	1	1	5	4
A	1	5	1	1	1	5	3
A	1	5	3	1	1	7	6
Y	1	1	3	1	1	5	4
Y	1	5	2	1	1	7	3
R	1	5	3	1	1	4	6
G	1	5	4	1	5	5	4

L	1	5	2	1	1	5	5
Y	1	5	2	1	1	9	4
D	1	1	2	1	1	8	5
R	1	5	2	1	1	8	4
Z	1	5	3	1	1	9	7
N	1	5	2	1	1	8	7
R	1	5	2	1	1	8	7
I	1	2	2	1	1	7	3
P	1	2	2	1	1	6	1
R	1	5	2	1	5	9	8
L	1	5	2	1	1	7	3
Z	1	2	2	1	1	9	6
A	1	5	2	1	1	7	4
A	1	5	2	1	1	6	2
M	1	5	3	1	1	6	1
D	1	5	2	1	1	6	3
S	1	5	2	1	1	5	1
N	1	5	2	1	1	6	5
K	1	1	2	1	1	5	2
A	1	5	2	1	5	6	4
K	1	5	2	1	1	8	5
H	1	5	2	1	1	9	6
Z	1	5	2	1	1	5	3
D	1	5	2	1	1	7	3

S	1	1	3	1	1	9	7
N	1	5	2	1	1	7	4
N	1	5	2	1	1	6	3
P	1	5	2	1	1	6	2
N	1	5	2	1	1	5	4
T	1	2	2	1	5	9	7
G	1	2	2	1	1	6	3
D	1	5	2	1	1	6	2
D	1	5	2	1	1	3	6
H	1	2	2	1	1	4	3
A	1	5	3	1	1	8	3
N	1	5	2	1	1	5	3
C	1	5	2	1	1	7	4
S	1	5	2	1	1	6	2
N	1	5	2	1	1	7	2
P	1	5	2	1	5	8	7
F	1	1	2	1	1	10	5
I	1	1	2	1	1	6	5
S	1	5	2	1	1	5	4
S	1	5	2	1	1	9	3
M	1	5	3	1	1	9	5
W	1	5	2	1	1	7	2
S	1	1	2	1	1	4	3
A	1	5	2	1	1	6	2

N	1	5	2	1	1	4	3
T	1	5	2	1	5	8	4
K	1	5	2	1	1	5	4
S	1	2	2	1	1	7	2
R	1	2	2	1	1	3	2
P	1	5	2	1	1	6	4
L	1	5	3	1	1	6	4
N	1	2	2	1	1	5	4
D	1	5	2	1	1	4	4
P	1	5	2	1	1	5	4
A	1	5	2	1	1	6	4
N	1	5	2	1	5	8	7
R	1	5	2	1	1	9	8
D	1	5	2	1	1	10	9
S	1	1	2	1	1	4	3
M	1	5	2	1	1	4	3
R	1	5	3	1	1	5	4
I	1	5	2	1	1	4	3

Lampiran 12 Statistik Karakteristik Responden

Statistics

		Umur	apakah anda mengalami dismenore?	sebutkan apa yang anda rasakan saat mengalami dismenore?	berapa lama anda mengalami dismenore?	apakah dismenore mengganggu aktivitas anda?
N	Valid	87	87	87	87	87
	Missing	0	0	0	0	0

Statistics

		dampak apa yang anda rasakan saat mengalami dismenore?	Nilai_Pretest	Nilai_Posttest
N	Valid	87	87	87
	Missing	0	0	0

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	37	42.5	42.5	42.5
	17	48	55.2	55.2	97.7
	18	2	2.3	2.3	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

apakah anda mengalami dismenore?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	87	100.0	100.0	100.0

sebutkan apa yang anda rasakan saat mengalami dismenore?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak enak badan	8	9.2	9.2	9.2
	lelah	12	13.8	13.8	23.0
	Nyeri bagian perut bagian bawah	67	77.0	77.0	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

berapa lama anda mengalami dismenore?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<1 hari	1	1.1	1.1	1.1
	1 hari	69	79.3	79.3	80.5
	2 hari	13	14.9	14.9	95.4
	3 hari	4	4.6	4.6	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

apakah dismenore mengganggu aktivitas anda?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	87	100.0	100.0	100.0

dampak apa yang anda rasakan saat mengalami dismenore?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	aktivitas belajar	74	85.1	85.1	85.1
	penurunan kualitas hidup	1	1.1	1.1	86.2
	depresi/cemas	12	13.8	13.8	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Nilai_Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	3.4	3.4	3.4
	2	10	11.5	11.5	14.9
	3	19	21.8	21.8	36.8
	4	19	21.8	21.8	58.6
	5	11	12.6	12.6	71.3
	6	12	13.8	13.8	85.1
	7	6	6.9	6.9	92.0
	8	7	8.0	8.0	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Nilai_Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	3.4	3.4	3.4
	1	14	16.1	16.1	19.5

2	19	21.8	21.8	41.4
3	27	31.0	31.0	72.4
4	9	10.3	10.3	82.8
5	5	5.7	5.7	88.5
6	7	8.0	8.0	96.6
7	2	2.3	2.3	98.9
8	1	1.1	1.1	100.0
Total	87	100.0	100.0	

Kelompok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kelompok eksperimen	44	50.6	50.6	50.6
	kelompok kontrol	43	49.4	49.4	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Lampiran 13 Statistik Uji Normalitas, Homogenitas, Wilcoxon dan *Mann-Whitney*

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre test eksperimen	44	5	10	7.23	1.327
post test eksperimen	44	1	8	3.55	1.649
pre test kontrol	43	3	10	5.37	1.691
post test kontrol	43	2	9	4.37	1.691
Valid N (listwise)	43				

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	kelompok penelitian	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil penelitian	pre test eksperimen	.186	44	.001	.913	44	.003
	post test eksperimen	.175	44	.002	.931	44	.011
	pre test kontrol	.262	43	.000	.873	43	.000
	post test kontrol	.285	43	.000	.885	43	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil penelitian	Based on Mean	.383	3	170	.765
	Based on Median	.191	3	170	.902
	Based on Median and with adjusted df	.191	3	153.877	.902
	Based on trimmed mean	.285	3	170	.836

Uji Wilcoxon Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostEks - Preeks	Negative Ranks	44 ^a	22.50	990.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	44		
PostKon - PreKOn	Negative Ranks	39 ^d	20.12	784.50

	Positive Ranks	2 ^e	38.25	76.50
	Ties	2 ^f		
	Total	43		

- a. PostEks < Preeks
- b. PostEks > Preeks
- c. PostEks = Preeks
- d. PostKon < PreKOn
- e. PostKon > PreKOn
- f. PostKon = PreKOn

Test Statistics^a

	PostEks - Preeks	PostKon - PreKOn
Z	-5.832 ^b	-4.830 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Uji Mann-Whitney Ranks

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil	eksperimen	44	38.03	1673.50
	kontrol	43	50.10	2154.50
	Total	87		

Test Statistics^a

	Hasil
Mann-Whitney U	683.500
Wilcoxon W	1673.500
Z	-2.280
Asymp. Sig. (2-tailed)	.023

- a. Grouping Variable: Kelas

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Putri Aliza Dwi Rizky Auliya
NIM : AK118137
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja
Pembimbing I : Nur Intan Hayati Husnul K, S.Kep., Ners., M.Kep
Pembimbing II : Sumbara, S.Kep., Ners., M.Kep

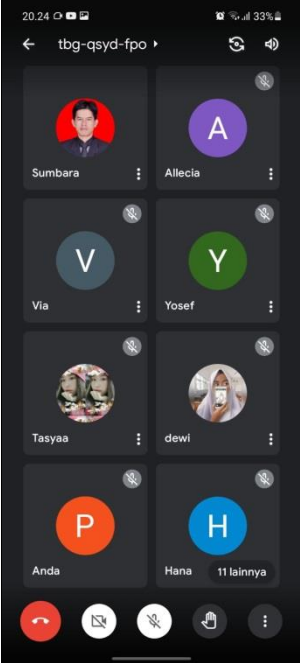
No	Hari, Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	15 Januari 2022	- Jadwal bimbingan - Penelitian yang diajukan original research - Pengajuan judul miniman 3 judul yang diajukan - Penelitian litrev miniman 5 jurnal yang dipakai	
2	19 Januari 2022	- Bimbingan BAB 1 - ACC judul	
3	4 Februari 2022	Bimbingan BAB 1 Lengkapi data studi pendahuluan	
4	5 Februari 2022	Revisi BAB 1 Kuatkan mekanisme proses hubungan dan keterbaruan	
5	10 Februari 2022	- Revisi penyusunan cover - Revisi susunan latar belakang	
6	16 Maret 2022	Bimbingan BAB 1 – 4 - Perkuat penafisan latar belakang ttg remaja - Jelaskan rumus dan metode analisis	
7	25 Maret 2022	Bimbingan cover, BAB 1 – 4 & daftar pustaka - Masukan macam-macam relaksasi dan kompetensi keperawatannya - Perkuat data menarche remaja	
8	14 April 2022	Bimbingan BAB 1 – 4 Lampiran – lampiran	

9	23 April 2022	- Bimbingan online BAB 1 – 4 - Kata Pengantar - Lampiran	
10	10 Mei 2022	ACC Ujian Proposal	
11	2 Juni 2022	Bimbingan revisi UP - Penggunaan konsep Relaksasi Progresif - instrumen dan metode yang dapat digunakan	
12	7 Juli 2022	Bimbingan BAB 5 - penyusunan hasil perbaikan - dalam pembahasan harus ada hasil, teori yang mendukung, temuan lapangan, justifikasi analisis) - hasil analisis masukan di lampiran	
13	19 Juli 2022	Bimbingan BAB 5 - penulisan menggunakan bahasa hasil - DO masukan cara nayri dismenore nya gimana, skalanya apa, hasilnya gimana - Aanlisa ceritakan bahasa hasilnya masukan luaran - Buat timeline sesuai penelitian	
14	22 Juli 2022	- Hasil sesuaikan dengan tujuan - Jelaskan kenapa hasilnya bisa begitu - Jelaskan mekanismenya - Ganti tabel hasil penelitian - Abstrak perbaikan harus ada unsur IMRAD	
15	27 Juli 2022	- Introduction pentingnya variabel diteliti - Hasilnya analisis univariat dan bivariat masukan - Judul di bold - Sampel pakai bahasa hasil saat penelitian - Masukan luaran di analisis - Masukan hasil uji normalitas - Mekanisme dalam pembahasan tambahkan - ACC sidang akhir	



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Putri Aliza Dwi Rizky Auliya
NIM : AK118137
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja
Pembimbing I : Nur Intan Hayati Husnul K, S.Kep., Ners., M.Kep
Pembimbing II : Sumbara, S.Kep., Ners., M.Kep

No	Hari, Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	13 Januari 2022	- Persamaan persepsi mengenai judul/topik - Timeline skripsi	Pa Sumbara 
2	7 Februari 2022	- Revisi bab 1 (penyusunan latar belakang) - ACC judul	
3	7 Februari 2022	Bimbingan BAB 1 (tambahkan justifikasi mengenai intervensi)	
4	7 Februari 2022	Bimbingan Mendeley	
5	24 Februari 2022	- Bimbingan BAB 1 – 4	

6	16 Maret 2022	Revisi BAB 1 – 4	
7	22 April 2022	- Lengkapi kata pengantar - DO perbaiki - Kerangka konsep - Buat PPT - Lampiran - lampiran	
8	21 Mei 2022	ACC Ujian Proposal	
9	19 Juli 2022	- Perbaiki sesuai hasil penelitian - Perbaiki keterbatasan penelitian	
10	20 Juli 2022	- Abstrak perbaiki harus ada unsur IMRAD tambahkn diskusi	
11	22 Juli 2022	- Cek ulang lampiran - Cek ulang penyusunan sesuai panduan - DO hasil sesuaikan dengan yang ada di instrumen terkait hasil - Buat power point untuk presentasi sidang akhir - ACC sidang akhir	  

Efektivitas relaksasi progresif terhadap skala nyeri dismenore

ORIGINALITY REPORT

21

%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.upi.edu

Internet Source

5%

2

repository.bku.ac.id

Internet Source

4%

3

www.repo.stikesperintis.ac.id

Internet Source

4%

4

www.coursehero.com

Internet Source

2%

5

eprints.ukh.ac.id

Internet Source

1%

6

eprints.aiska-university.ac.id

Internet Source

1%

7

repository.poltekkes-denpasar.ac.id

Internet Source

1%

8

docobook.com

Internet Source

1%

9

www.researchgate.net

Internet Source

1%

10

journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id

Internet Source

1%

11

core.ac.uk

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%

Exclude matches
1% <

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Putri Aliza Dwi Rizky Auliya
Tempat /tanggal lahir : Tasikmalaya, 29 Oktober 2000
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Alamat : Kp. Karanganyar RT 005 RW 003 Desa Karangpakuan
Kec. Darmaraja Kab. Sumedang

Riwayat Pendidikan :

1. Program Studi Sarjana dan Profesi Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana sampai sekarang
2. SMAN Situraja Lulus Tahun 2018
3. SMP Negeri 1 Situraja Lulus Tahun 2015
4. SD Negeri 1 Cipaku Lulus Tahun 2012