

LAMPIRAN

Lampiran 2

KUESIONER

Nama :

Umur :

Tingkat/Semester :

Berilah tanda silang pada jawaban yang anda pilih.

1. Usia berapa anda pertama kali mengalami menstruasi?

Usia.....Tahun

2. Berapa hari anda mengalami menstruasi.....hari.

3. Selama berapa hari nyeri menstruasi yang anda rasakan.....hari.

4. Pada tanggal berapa anda biasanya mengalami menstruasi.....

5. Berapa lama siklus menstruasi hingga anda menstruasi kembali?

a. < 28 hari (kurang dari)

b. > 28 hari (lebih dari)

6. Apakah anda mengalami menstruasi yang teratur setiap bulannya?

a. Ya

b. Tidak

Jawablah pernyataan dibawah ini, jika anda mengalami nyeri saat menstruasi?

7. Apakah anda mengalami nyeri saat menstruasi?

a. Selalu, setiap kali menstruasi

d. Jarang

b. Sering

c. Tidak pernah

c. Kadang-kadang

8. Apakah anda mengalami nyeri menstruasi dalam 3 bulan terakhir?

a. Ya

b. Tidak

9. Bagaimana nyeri menstruasi yang anda rasakan?

a. Terus menerus

c. Tidak tahu

b. Hilang timbul

10. Apakah nyeri menstruasi yang dialami mengganggu aktivitas dan konsentrasi Anda?

a. Ya

c. Kadang-kadang

b. Tidak

11. Apa saja yang anda rasakan saat nyeri haid

a. Nyeri Bagian Perut Bawah

c. Pusing

b. Pegal Bagian Pinggang

d. Mual Muntah

12. Apa yang anda lakukan saat anda mengalami nyeri menstruasi?

a. Minum obat

c. Memeriksa diri ke dokter

b. Beristirahat

d. Tidak melakukan apa-apa

Lampiran 1

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN
(*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (Inisial) :

Tingkat/Semester :

Nomor HP :

Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapat penjelasan tentang penelitian “Pengaruh Terapi Akupresur dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Metro”
2. Memahami prosedur, tujuan dan manfaat penelitian yang akan dilakukan.

Dengan pertimbangan di atas, dengan ini saya **Bersedia/Tidak Bersedia*** menjadi responden dalam penelitian tersebut tanpa paksaan dari pihak manapun.

Demikian pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan semestinya.

Metro, _____ 2024

Yang Membuat Pernyataan

(_____)

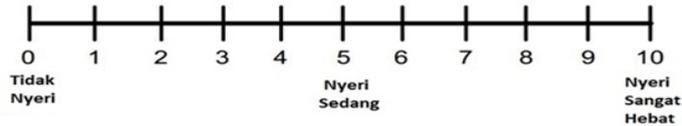
* Coret yang tidak perlu

Lampiran 3

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*

Petunjuk pengisian :

Pilihlah salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid.



Keterangan :

- 1) Tidak nyeri : 0
- 2) Nyeri ringan : 1-3
- 3) Nyeri sedang : 4-6
- 4) Nyeri berat : 7-9
- 5) Nyeri sangat hebat : 10

Skala	Kriteria Nyeri	Sebelum	Sesudah
0	Tidak nyeri		
1	Sangat sedikit gangguan, kadang seperti tusukan kecil		
2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam		
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian		
4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas / melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan		
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit		
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja		
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselingi istirahat/tidur kamu masih bisa bekerja/berfungsi dengan sedikit usaha		
8	Beberapa aktifitas fisik terbatas. Kamu masih bisa membaca dan berbicara tanpa usaha. Merasakan mual dan pusing kepala/pening		
9	Tidak bisa berbicara, menangis, dan merintih tidak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.		
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan		

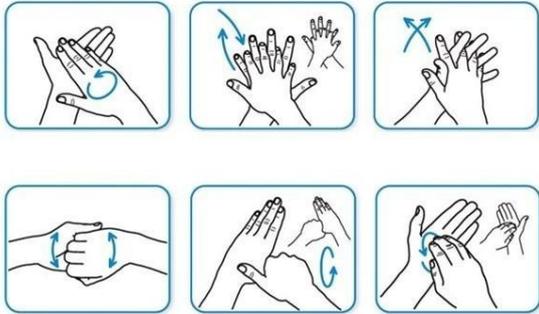
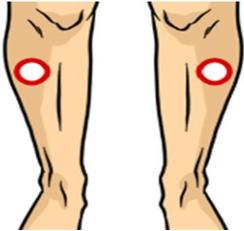
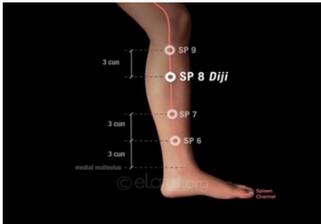
Skala Nyeri Sebelum Perlakuan

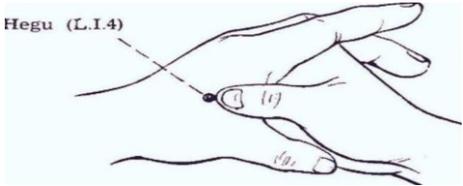
Skala Nyeri Sesudah Perlakuan

Lampiran 7

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
PENATALAKSANAAN TERAPI AKUPRESUR**

No	Tindakan	Keterangan
A. SOFT SKILL		
1	Menyapa klien dengan ramah dan sopan	
2	Menanyakan keluhan yang klien rasakan	
3	Melakukan pengukuran skala nyeri	
4	Memberikan penjelasan kepada klien tentang akupresur pada nyeri disminore	
5	Meminta klien menandatangani inform consent	
6	Memberi kesempatan klien untuk bertanya	
7	Menjaga privasi pasien selama bekerja	
8	Melakukan komunikasi selama tindakan	
9	Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti	
10	Menerapkan pencegahan infeksi / K3 selama bekerja	
11	Menyiapkan ruangan yang bersih dan rapi	
12	<ul style="list-style-type: none"> • Kain/handuk • Mangkuk kecil • Baju ganti/kimono • Waslap • Body lotion • Oil massage • Alkohol/ cairan antiseptic/ tisu basah • Tempat sampah • Form inform consent • Lembar Observasi NRS 	
13	Melakukan kebersihan tangan: jika secara fisik tangan tampak kotor lakukan hand wash gunakan sabun antiseptic dan	

	<p>keringkan, jika tangan secara fisik tidak kotor</p>  <p>Menganjurkan klien untuk cuci tangan dan kaki</p>	
14	Meminta pasien untuk mengganti baju /kimono	
15	Mengatur posisi klien duduk pada kursi massage	
16	Membersihkan bagian yang akan dipijat menggunakan tisu basah dan keringkan menggunakan handuk bersih	
17	Mengoleskan oil massage pada bagian tubuh yang akan dipijat	
18	Mengoleskan kedua telapak tangan pemijat dengan oil massage	
19	<p>Menekan titik ST 36 (Zu San Li) terletak di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepilar tulang kering sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit sebanyak 2 kali selama 15 menit dengan jeda waktu 5 menit</p> 	
20	<p>Menekan titik SP 6 (San Yin Jiao) letaknya di tepi posterior tibia. Lakukan 30 putaran selama 3-5 menit sebanyak 2 kali selama 15 menit dengan jeda waktu 5 menit</p> 	

21	<p>Menekan Titik LI 4 terletak di dekat pertemuan jari telunjuk dan ibu jari atau diantara Os Metakarpalis I dan II, Pertengahan tepi radial Os Metakarpalis II. Lakukan 30 putaran selama 3-5 menit sebanyak 2 kali selama 15 menit dengan jeda waktu 5 menit</p>  <p>Hegu (L.I.4)</p>	
22	Menanyakan dan mengobservasi respon klien	
23	Setelah semua teknik pijatan dilakukan, membersihkan klien dari bekas minyak pijat menggunakan handuk bersih	
24	Mempersilahkan klien untuk mengganti kimono dengan pakaiannya	
25	Merapihkan peralatan, membuang sampah pada tempatnya	
26	Mencuci tangan dengan 6 langkah efektif	
28	Lakukan pengukuran kembali skala nyeri pada klien	
29	Melakukan pencatatan dilembar observasi	

Lampiran 5

**LEMBAR OBSERVASI PIJAT AKUPRESUR TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE**

No.	Penatalaksanaan Keterampilan	Tidak Dilakukan	Dilakukan
1.	Tahap persiapan		
	A. Persiapan Klien		
	1. Perkenalan diri		
	2. Atur posisi nyaman		
	3. Menjelaskan tujuan prosedur dan tindakan yang akan dilakukan		
	4. Menyepakati waktu yang akan digunakan		
	5. Persiapkan alat: Minyak zaitun/minyak kelapa		
2.	Cara Kerja		
	1. Jelaskan prosedur pada klien		
	2. Mengatur posisi klien nyaman mungkin (boleh berbaring/duduk)		
	3. Ciptakan lingkungan yang tenang		
	4. Melakukan penekanan dengan menggunakan cun (ujung jari) pada titik ST 36 (Zu San Li), SP 6 (San Yin Jiao), LI 4 (Large Intestine). Lakukan 30 putaran selama 3-5 menit sebanyak 2 kali selama 15 menit dengan jeda waktu 5 menit		
	5. Anjurkan untuk mengulangi prosedur sampai nyeri terasa hilang		
3.	Evaluasi		
	1. Evaluasi perasaan klien		
	2. Catat hasil observasi		

Lampiran 8

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENATALAKSANAAN
TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM**

No.	Tindakan	Keterangan
A. SOFT SKILL		
1.	Menyapa klien dengan ramah dan sopan	
2.	Menanyakan keluhan yang klien rasakan	
3.	Melakukan pengukuran skala nyeri	
4.	Memberikan penjelasan kepada klien tentang terapi relaksasi nafas dalam pada nyeri disminore	
5.	Meminta klien menandatangani inform consent	
6.	Memberi kesempatan klien untuk bertanya	
7.	Menjaga privasi pasien selama bekerja	
8.	Melakukan komunikasi selama tindakan	
9.	Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti	
10.	Menerapkan pencegahan infeksi/K3 selama bekerja	
11.	Menyiapkan ruangan yang bersih dan rapi	
12.	Menciptakan lingkungan yang tenang.	
B. HARD SKILL		
13.	Mengusahakan tetap rileks dan tenang.	
14.	Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1 2 3, kemudian tahan selama 3-5 detik	
15.	Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.	
16.	Menganjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali.	
17.	Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.	
18.	Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks.	
19.	Mengusahakan agar tetap konsentrasi.	
20.	Menganjurkan untuk mengulangi prosedur hingga benar-benar rileks.	
21.	Mengulangi selama 15 kali selama 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan.	
22.	Setelah 3-5 menit dilakukan pengukuran kembali skala nyeri pada klien	
23.	Melakukan pencatatan dilembar observasi	

Lampiran 6

**LEMBAR OBSERVASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE**

No.	Penatalaksanaan Keterampilan	Tidak Dilakukan	Dilakukan
1.	Tahap persiapan		
	1. Perkenalan diri		
	2. Atur posisi nyaman		
	3. Menjelaskan tujuan prosedur dan tindakan yang akan dilakukan		
	4. Menepakati waktu yang akan digunakan		
2.	Cara Kerja		
	1. Jelaskan prosedur pada klien		
	2. Mengatur posisi klien nyaman mungkin (boleh berbaring/duduk)		
	3. Ciptakan lingkungan yang tenang		
	4. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1 2 3, kemudian tahan selama 3-5 detik		
	5. Hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan		
	6. Anjurkan untuk mengulangi prosedur sampai nyeri terasa hilang		
	7. Mengulangi selama 15 kali selama 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan.		
3.	Evaluasi		
	1. Evaluasi perasaan klien		
	2. Catat hasil observasi		

Lampiran 10

Daftar Penatalaksanaan Penelitian Pengaruh Terapi Akupresur Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Metro

Akupresur					Relaksasi Nafas Dalam				
No	Hari/Tanggal	Nama Siswa	Skala Nyeri NRS		No	Hari/Tanggal	Nama Siswa	Skala Nyeri NRS	
			Pre	Post				Pre	Post
1.	02 Mei 2024	Anggun Febytalia (H1)	5	4	1.	14 Mei 2024	Devi Alia Pratiwi (H1)	7	6
	03 Mei 2024	Anggun Febytalia (H2)	4	2		15 Mei 2024	Devi Alia Pratiwi (H2)	6	5
	04 Mei 2024	Anggun Febytalia (H3)	2	0		16 Mei 2024	Devi Alia Pratiwi (H3)	4	3
2.	07 Mei 2024	Aqilah Aulia Azzahra (H1)	6	5	2.	16 Mei 2024	Alia Annisa (H1)	4	4
	08 Mei 2024	Aqilah Aulia Azzahra (H2)	5	4		17 Mei 2024	Alia Annisa (H2)	3	2
	09 Mei 2024	Aqilah Aulia Azzahra (H3)	3	1		18 Mei 2024	Alia Annisa (H3)	2	1
3.	07 Mei 2024	Dinara Aulia (H1)	6	4	3.	17 Mei 2024	Lusiana Salsabila (H1)	5	4
	08 Mei 2024	Dinara Aulia (H2)	4	3		18 Mei 2024	Lusiana Salsabila (H2)	5	4
	09 Mei 2024	Dinara Aulia (H3)	1	0		19 Mei 2024	Lusiana Salsabila (H3)	3	2
4.	08 Mei 2024	Silvana Arinil Haq (H1)	6	5	4.	17 Mei 2024	Shirani Atha Winata (H1)	6	6
	09 Mei 2024	Silvana Arinil Haq (H2)	5	4		18 Mei 2024	Shirani Atha Winata (H2)	5	4
	10 Mei 2024	Silvana Arinil Haq (H3)	2	1		19 Mei 2024	Shirani Atha Winata (H3)	2	2
5.	09 Mei 2024	Salsha (H1)	5	4	5.	18 Mei 2024	Ayumna Asda (H1)	5	5
	10 Mei 2024	Salsha (H2)	3	2		19 Mei 2024	Ayumna Asda (H2)	3	2
	11 Mei 2024	Salsha (H3)	2	1		20 Mei 2024	Ayumna Asda (H3)	2	2
6.	11 Mei 2024	Ranaya Astian (H1)	6	4	6.	18 Mei 2024	Devi Amelia Kurniwan (H1)	6	6
	12 Mei 2024	Ranaya Astian (H2)	4	3		19 Mei 2024	Devi Amelia Kurniwan (H2)	4	3
	13 Mei 2024	Ranaya Astian (H3)	2	0		20 Mei 2024	Devi Amelia Kurniwan (H3)	3	2

7.	20 Mei 2024 21 Mei 2024 22 Mei 2024	Sifa Nover Anjani (H1) Sifa Nover Anjani (H2) Sifa Nover Anjani (H3)	6 5 3	5 3 1	7.	18 Mei 2024 19 Mei 2024 20 Mei 2024	Clarissa Alviana (H1) Clarissa Alviana (H2) Clarissa Alviana (H3)	6 4 2	6 3 2
8.	20 Mei 2024 21 Mei 2024 22 Mei 2024	Rizka Ayu Agresti (H1) Rizka Ayu Agresti (H2) Rizka Ayu Agresti (H3)	6 5 2	5 3 0	8.	22 Mei 2024 23 Mei 2024 24 Mei 2024	Kharina Zahra (H1) Kharina Zahra (H2) Kharina Zahra (H3)	6 5 3	5 5 2
9.	20 Mei 2024 21 Mei 2024 22 Mei 2024	Aqela Salsabila (H1) Aqela Salsabila (H2) Aqela Salsabila (H3)	6 4 1	4 2 0	9.	23 Mei 2024 24 Mei 2024 25 Mei 2024	Gadis Vadia Defi (H1) Gadis Vadia Defi (H2) Gadis Vadia Defi (H3)	5 4 2	5 3 1
10.	25 Mei 2024 26 Mei 2024 27 Mei 2024	Annisa Ulkharimah (H1) Annisa Ulkharimah (H2) Annisa Ulkharimah (H3)	6 4 1	4 3 0	10.	23 Mei 2024 24 Mei 2024 25 Mei 2024	Salsabila Ina (H1) Salsabila Ina (H2) Salsabila Ina (H3)	4 3 2	4 2 2
11.	26 Mei 2024 27 Mei 2024 26 Mei 2024	Arditya Alpha(H1) Arditya Alpha(H2) Arditya Alpha(H3)	6 4 3	5 3 1	11.	24 Mei 2024 25 Mei 2024 26 Mei 2024	Salma Zikriya (H1) Salma Zikriya (H2) Salma Zikriya (H3)	5 4 2	5 3 2
12.	26 Mei 2024 27 Mei 2024 26 Mei 2024	Azzahra Delia (H1) Azzahra Delia (H2) Azzahra Delia (H3)	5 4 2	4 3 0	12.	25 Mei 2024 26 Mei 2024 27 Mei 2024	Widya Ningrum (H1) Widya Ningrum (H2) Widya Ningrum (H3)	5 4 2	4 4 1
13.	26 Mei 2024 27 Mei 2024 26 Mei 2024	Fintan Adisya (H1) Fintan Adisya (H2) Fintan Adisya (H3)	6 4 1	5 3 0	13.	25 Mei 2024 26 Mei 2024 27 Mei 2024	Auliya Puspita (H1) Auliya Puspita (H2) Auliya Puspita (H3)	5 4 3	5 3 2
14.	02 Juni 2024 03 Juni 2024 04 Juni 2024	Desta Alia Pratiwi (H1) Desta Alia Pratiwi (H2) Desta Alia Pratiwi (H3)	6 5 2	5 4 1	14.	28 Mei 2024 29 Mei 2024 30 Mei 2024	Salwa Fikriya (H1) Salwa Fikriya (H2) Salwa Fikriya (H3)	6 5 3	5 5 2
15.	02 Juni 2024 03 Juni 2024 04 Juni 2024	Sabila Alya (H1) Sabila Alya (H2) Sabila Alya (H3)	6 4 2	5 3 1	15.	02 Juni 2024 03 Juni 2024 04 Juni 2024	Zahra Maulida (H1) Zahra Maulida (H2) Zahra Maulida (H3)	5 3 2	5 2 1

16.	05 Juni 2024	Amelia Rusman (H1)	6	5	16.	04 Juni 2024	Azzahra Deka (H1)	6	6
	06 Juni 2024	Amelia Rusman (H2)	4	3		05 Juni 2024	Azzahra Deka (H2)	5	4
	07 Juni 2024	Amelia Rusman (H3)	1	0		06 Juni 2024	Azzahra Deka (H3)	3	2
17.	07 Juni 2024	Aisah Kasih Maulida (H1)	6	4	17.	06 Juni 2024	Talitha Fawaz (H1)	5	4
	08 Juni 2024	Aisah Kasih Maulida (H2)	4	3		07 Juni 2024	Talitha Fawaz (H2)	4	4
	09 Juni 2024	Aisah Kasih Maulida (H3)	1	0		08 Juni 2024	Talitha Fawaz (H3)	3	2

REKAPITULAS
I PENGARUH TERAPI AKUPRESURE DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 METRO

No	Nama Responden	Umur	Usia Menarche	Lama Menstruasi	Lama Nyeri Haid	Intervensi	Skala Nyeri		
							Pretest	Posttest	Penurunan
1	Nn. Arditya	16 Tahun	11 Tahun	5 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	1	5
2	Nn. Aqilah	16 Tahun	13 Tahun	6 hari	2 hari	Terapi Akupresur	6	1	5
3	Nn. Salsha	15 Tahun	12 Tahun	8 hari	3 hari	Terapi Akupresur	5	1	4
4	Nn. Silvana	15 Tahun	14 Tahun	7 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	1	5
5	Nn. Azzahra	15 Tahun	12 Tahun	5 hari	3 hari	Terapi Akupresur	5	0	5
6	Nn. Sifa	16 Tahun	13 Tahun	6 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	1	5
7	Nn. Ranaya	15 Tahun	13 Tahun	7 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	0	6
8	Nn. Anggun	16 Tahun	12 Tahun	6 hari	2 hari	Terapi Akupresur	5	0	5
9	Nn. Riska	17 Tahun	12 Tahun	5 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	0	6
10	Nn. Aqela	16 Tahun	12 Tahun	6 hari	2 hari	Terapi Akupresur	6	0	6
11	Nn. Fintan	17 Tahun	14 Tahun	5 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	0	6
12	Nn. Desta	16 Tahun	12 Tahun	6 hari	2 hari	Terapi Akupresur	6	1	5
13	Nn. Amelia	15 Tahun	13 Tahun	7 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	0	6
14	Nn. Aisah	15 Tahun	12 Tahun	5 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	0	6
15	Nn. Annisa	15 Tahun	12 Tahun	5 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	0	6
16	Nn. Dinara	15 Tahun	11 Tahun	5 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	0	6
17	Nn. Sabila	15 Tahun	14 Tahun	7 hari	3 hari	Terapi Akupresur	6	1	5
18	Nn. Widya	15 Tahun	11 Tahun	5 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	5	1	4
19	Nn. Zahra	15 Tahun	13 Tahun	6 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	5	1	4
20	Nn. Devi	16 Tahun	12 Tahun	7 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	7	3	4

No	Nama Responden	Umur	Usia Menarache	Lama Menstruasi	Lama Nyeri Haid	Intervensi	Skala Nyeri		
							Pretest	Posttest	Penurunan
21	Nn. Salwa	16 Tahun	12 Tahun	5 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	6	2	4
22	Nn. Azzahra	15 Tahun	12 Tahun	8 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	6	2	4
23	Nn. Aulia	17 Tahun	13 Tahun	5 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	5	2	3
24	Nn. Ayumna	16 Tahun	12 Tahun	6 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	5	2	3
25	Nn. Alia	15 Tahun	11 Tahun	6 hari	2 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	4	1	3
26	Nn. Gadis	16 Tahun	12 Tahun	6 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	5	1	4
27	Nn. Devi	15 Tahun	12 Tahun	7 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	6	2	4
28	Nn. Lusiana	15 Tahun	13 Tahun	5 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	5	2	3
29	Nn. Kharina	15 Tahun	14 Tahun	8 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	6	2	4
30	Nn. Salma	16 Tahun	12 Tahun	5 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	5	2	3
31	Nn. Clarissa	17 Tahun	12 Tahun	6 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	6	2	4
32	Nn. Shirani	16 Tahun	13 Tahun	6 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	6	2	4
33	Nn. Talitha	17 Tahun	12 Tahun	7 hari	4 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	5	2	3
34	Nn. Salsabila	16 Tahun	12 Tahun	6 hari	3 hari	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	4	2	2

Lampiran 12

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademi Poltekkes Tanjung Karang Kemenkes RI, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Charolina
NIM : 2015371023
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Metro
Jurusan : Kebidanan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Tanjungkarang Kemenkes RI Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Nonexclusif Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Terapi Akupresur Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Metro. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Poltekkes Tanjungkarang Kemenkes RI berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui



Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Dr. Ika Oktaviani, M.Keb
NIP.19771021 200801 2 010

Metro, 26 Juni 2024

Yang Menyatakan



Cindy Charolina
NIM 2015371023



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Tanjungkarang

📍 Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
☎ (0721) 783852
🌐 <https://poltekkes-tjk.ac.id>

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Metro Telah Melakukan Pengecekan Similiarity/ Plagiarisme Pada Skripsi :

Judul : Pengaruh Terapi Akupresur dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Metro
Nama Mahasiswa : CINDY CHAROLINA
NIM : 2015371023
Hari, Tanggal : Selasa, 16 Juli 2024

Pengecekan dilakukan oleh Tim Pengecekan Similiarity Prodi Kebidanan Metro Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, menggunakan aplikasi Turnitin dengan hasil sebesar 19% sebagaimana terlampir.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Metro, 16 Juli 2024

Kaprodi STR Kebidanan Metro

Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb
NIP. 197710212908012010

PJ Akademik Kebidanan Metro

Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd
NIP. 197602122005012004



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: **Novela utami**
Assignment title: **CINDY CHAROLINA**
Submission title: **CINDY CHAROLINA : Pengaruh Terapi Akupresur dan Terapi ...**
File name: **Cindy_Charolina.pdf**
File size: **575.14K**
Page count: **53**
Word count: **11,276**
Character count: **71,508**
Submission date: **15-Jul-2024 03:51PM (UTC+0700)**
Submission ID: **2417153476**



CINDY CHAROLINA : Pengaruh Terapi Akupresur dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Metro

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	4%
2	pdfcoffee.com Internet Source	2%
3	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	2%
4	repository.stikessaptabakti.ac.id Internet Source	2%
5	digilib.unhas.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id Internet Source	1%
7	jurnal.unar.ac.id Internet Source	1%
8	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%

archive.org

9	Internet Source	1 %
10	repository.umtas.ac.id Internet Source	1 %
11	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	1 %
12	digilib.esaunggul.ac.id Internet Source	1 %
13	vdocuments.site Internet Source	1 %
14	www.scribd.com Internet Source	1 %
15	kesmas.kemkes.go.id Internet Source	1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.462/KEPK-TJK/VI/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Cindy Charolina
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Terapi Akupresure dan Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Nyeri Disminore
pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Metro"

*"The Effect of Acupressure Therapy and Deep Breathing Relaxation Techniques on Reducing Dysminorrhea Pain
for Young Women at SMA Negeri 3 Metro"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 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 26 Juni 2024 sampai dengan tanggal 26 Juni 2025.

This declaration of ethics applies during the period June 26, 2024 until June 26, 2025.

June 26, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes



PEMERINTAH KOTA METRO
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Alamat: Jl. AH. Nasution No. 7 Metro (Mal Pelayanan Publik)
Website: pmpmsp.metrokota.go.id / email: pmpmspkotametro@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN (SI-P)
Nomor : 503/060/SI-P/D-15/2024

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian, yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro, memberikan izin kepada:

Nama Peneliti : **CINDY CAROLINA SITEPU**
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : 2015371023
Alamat Peneliti : LINGKUNGAN III RT. 006 RW. 001 KEL. BANDAR JAYA
BARAT KEC. TERBANGGI BESAR LAMPUNG TENGAH

Judul Penelitian : **PENGARUH TERAPI AKUPRESURE DAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 METRO**

Tujuan Penelitian : **UNTUK MENGETAHUI PENGARUH TERAPI AKUPRESURE DAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 METRO**

Lokasi Penelitian : **SMA NEGERI 3 KOTA METRO**

Masa Berlaku Izin : **17 Juli 2024**

Ketentuan:

1. Surat izin penelitian ini diterbitkan untuk kepentingan penelitian yang bersangkutan;
2. Peneliti memberikan salinan hasil penelitian pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

RETRIBUSI GRATIS



Dikeluarkan di : Metro

Pada Tanggal : 17 April 2024

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA METRO,



DENY SANJAYA, S.T., M.T.
Pembina Tingkat I
NIP. 19840101 200902 1 004

- Tembusan :
1. Walikota Metro;
 2. Kepala Badan KESBANGPOL Kota Metro;
 3. Pertinggal.





PEMERINTAH PROPINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 3 METRO
Jl. Naga Banjarsari Kec.Metro Utara Kota Metro Telp/Fax. (0725) 43393 Kode pos 34117
NPSN 10807566
Website : www.sman3metro.sch.id Email: sman3metro@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423/ 234 /V.01/SMAN3/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 3 Metro dengan berdasarkan Surat dari Kemenkes RI Dirjen Tenaga Kesehatan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang tertanggal 1 Mei 2024 Nomor : BPP.03.04/F.XLIII/775/2024 Perihal Izin Penelitian, maka dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : CINDY CHAROLINA
NPM : 2015371023
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Akupresur Dan Teknik Relaksasai Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Metro

Nama tersebut di atas benar telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 3 Metro

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ditandatangani di : Metro
Pada tanggal : 5 Juli 2024
Kepala Sekolah,

IBNU BUDI CAHYANA, S.Sos., M.Pd
NIP. 6690914 199802 1 002



PEMERINTAH KOTA METRO
DINAS KESEHATAN

Jln. Jenderal. Achmad Yani Nomor 02 Kota Metro Kode Pos 34111 Telp/fax (0725) 44454
Laman dinkeskotametro.go.id, www.dinkeskotametro@yahoo.co.id

Metro , 29 April 2024

Nomor : 000.9.2/E019-24729/D-02/05/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

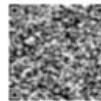
Kepada Yth,
Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro
Politeknik Kesehatan Tangjungkarang
di -
METRO

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tangjungkarang nomor: PP.03.04/F.XLIII/767/2024 tanggal 5 Februari 2024, perihal Permohonan Izin Penelitian, pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan izin tersebut kepada :

Nama : Cindy Charolina
NIM : 2015371023
Judul : Pengaruh Terapi Akupresur dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Metro

Demikian untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Metro



Dr. Eko Hendro Saputra, S.T.,M.Kes
Pembina Utama Muda (IV/C)
NIP. 197203101997031006

Tembusan :

1. Ketua Tim Kerja Kesehatan Keluarga dan Gizi
2. UPTD Puskesmas Se-Kota Metro
3. Arsip



Catatan :
-UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
-Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE





PT. Holistic Take care Training Center

AHU-038515.AH.01.30 Tahun 2022

SERTTIKAT

No : 0013/IWS/HTCT/II/2024

sertifikat ini diberikan kepada :

Cindy Charolina

Atas partisipasinya sebagai

" PESERTA "

PELATIHAN KOMPLEMENTER

(AKUPRESURE DALAM LAYANAN KEBIDANAN)

Pada Hari Sabtu s/d Minggu 24 sd 25 Februari 2024

Prodi D4 Kebidanan Metro Poltekkes Tanjung Karang

Metro 25 Februari 2024



Ns.Rachmad Aprilio.S.Kep.Ch.Cht

Direktur

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Cindy Charolina
 Nim : 2015371023
 Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Akupresur dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 03 Metro
 Pembimbing Utama : Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes
 Pembimbing Pendamping : Rofana Aghniya, S.Fis., MKM

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Saran/ Perbaikan	Paraf	
				Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1.	Senin, 28/08/2023	Konsultasi BAB I	ACC judul dan perbaikan BAB I	 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes	
2.	Jumat, 08/09/2023	Konsultasi BAB I	ACC judul dan perbaikan BAB I		 Rofana Aghniya, S.Fis., MKM
3.	Rabu, 12/09/2023	Konsultasi BAB I dan II	Perbaikan BAB I dan BAB II	 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes	
4.	Selasa, 19/09/2023	Konsultasi BAB I dan BAB II	ACC BAB I dan perbaikan BAB II		 Rofana Aghniya, S.Fis., MKM
5.	Jumat, 22/09/2023	Konsultasi BAB II dan BAB III	ACC BAB II dan buat BAB II	 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes	
6.	Selasa, 28/11/2023	Konsultasi BAB II dan BAB III	ACC BAB II dan buat BAB III		 Rofana Aghniya, S.Fis., MKM

7.	Kamis, 21/12/2023	Konsultasi perbaikan BAB III	ACC BAB III Proposal disetujui	 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes	
8.	Rabu, 14/01/2024	Konsultasi perbaikan BAB III	ACC BAB III Proposal disetujui		 Rofana Aghniya, S.Fis., MKM
9.	Rabu, 14/06/2024	Konsultasi BAB IV dan V	Bimbingan BAB IV dan V	 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes	
10.	Rabu, 26/06/2024	Konsultasi BAB IV dan V	ACC BAB IV dan V	 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes	
11.	Jumat, 28/06/2024	Konsultasi BAB IV dan V	Bimbingan BAB IV dan V		 Rofana Aghniya, S.Fis., MKM
12.	Rabu, 03/07/2024	Konsultasi BAB IV dan V	ACC BAB IV dan V		 Rofana Aghniya, S.Fis., MKM

Metro, 03 Juli 2024

**Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Metro**



Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb
NIP. 197710212008012010

**Penanggung Jawab
Proposal Skripsi**

Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd
NIP. 197602122005012004