

Lampiran 1

PENJELASAN PENELITIAN

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2021

Saya selaku peneliti ingin meminta ketersediaan saudara untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Saudari diharapkan membaca lampiran penjelasan penelitian ini seluruhnya dan saudara dapat memberikan persetujuan apabila saudara telah memahami isi dari penjelasan tersebut. Saudari diperkenankan untuk bertanya tentang hal apapun mengenai penelitian ini yang tidak saudara pahami. Bersama lampiran ini saya akan menjelaskan hal-hal mengenai penelitian sebagai berikut :

1. Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa ada unsur paksaan, saudara berhak untuk menolak ikut serta dan bebas menarik diri dari penelitian ini tanpa ada hukuman maupun tekanan.
2. Saudari dipilih sebagai subjek penelitian ini karena saudara memiliki kriteria yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan merasakan nyeri pada saat menstruasi.
3. Saudari diberikan lembar persetujuan yang akan ditanda tangani oleh responden dan orang tua.
4. Pada penelitian ini saudara akan diberikan kompres hangat pada saat merasakan nyeri haid pada hari pertama dan kedua atau saudara akan dilakukan senam yoga dilakukan sebanyak 3 kali seminggu sebelum haid. Kemudian akan dilihat apakah nyeri menstruasinya berkurang.

5. Pada penelitian ini diharapkan tidak menimbulkan dampak finansial maupun material bagi saudara-saudari secara pribadi maupun institusi.
6. Hal apapun yang berkaitan dengan privasi saudara akan dijaga kerahasiaannya selama dan setelah penelitian dilakukan dan hanya digunakan untuk kepentingan pengembangan kebijakan program kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan.
7. Apabila privasi saudara diketahui oleh pihak lain yang bersumber dari peneliti langsung, maka saudara berhak melakukan tuntutan kepada peneliti atas pelanggaran Undang-Undang Penelitian Hak Pasien yang tercantum dalam UU No. 44 tahun 2009 Pasal 22.
8. Sebagai tanda terimakasih karena saudara sudah berpartisipasi dalam penelitian ini, saya akan memberikan cendramata.
9. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan ilmiah dibidang kesehatan.

Apabila saudara memerlukan penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian ini dapat menghubungi peneliti dengan data sebagai berikut:

Nama : Nabillah Khairunnisa

No. HP : 081267109211

Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Lampiran 2

N
T
K
A
N
P
P
“
N
S



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLTEKES KEMENKES RIAU
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN



Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos 28122
Telepon: (0761)26581 Fax: (0761) 20656 Website: www.pkr.ac.id Email: kepk.pkr@pkr.ac.id

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL CLEARANCE

No : LB.02.03/6/56/2021

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau, setelah membaca dan menelaah dengan teliti, menyatakan bahwa
The Health Research Ethics Committee (KEPK) of Poltekkes Kemenkes Riau, has carefully readed and reviewed, States that

| | |
|---|---|
| Judul Penelitian <i>Title of Reseach Protocol</i> | : Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMPN 2 Tambang Kabupaten Kampar |
| Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i> | : Nabilah Khatunnisa |
| Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i> | : - |
| Pembimbing <i>Supervisor</i> | : 1. Yanti, SST, M.Keb 2. Yeni Aryani, S.SiT, M.Keb |
| Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i> | : DIV Kebidanan Alif Jengjang Poltekkes Kemenkes Riau |
| Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i> | : 22 April 2022 (valid for one year beginning from the date of approval) |

Telah memenuhi prinsip-prinsip yang diytakan dalam Deklarasi Helsinki tahun 2008 dan dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.
Has fulfilled the ethical principle outline in the Declaration of Helsinki 2008 and therefor can be carried out.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.
The Health Research Ethics Committee (KEPK) has the right to monitor the research activities.

Pekabaru, April 22th 2021
Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau
Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau

Alkausyan Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001

(.....)

(.....)

Lampiran 3

ANGKET PENYARINGAN AWAL MENSTRUASI

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2021

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Umur :
Kelas :
No HP :

1. Apakah saudara sudah mengalami menstruasi:
a. Ya b. Tidak
2. Jika ya pada saat umur berapa saudara mengalami menstruasi pertama kali?
Jawab : Tahun
3. Pada tanggal berapa saudara menstruasi terakhir?
Jawab :/...../.....
4. Apakah saudara mengalami menstruasi pada setiap bulan ?
a. Ya b. Tidak
5. Apakah saudara pernah mengalami nyeri/sakit pada saat menstruasi ?
a. Ya b. Tidak
6. Jika ya, nyeri menstruasi muncul ketika :
a. Sebelum menstruasi
b. Selama menstruasi
c. Sebelum dan selama menstruasi
7. Dimanakah lokasi nyeri/sakit yang paling dirasakan :
a. Perut bawah b. perut atas

8. Apakah nyeri haid mengganggu aktivitas saudara :
 - a. Ya
 - b. Tidak
9. Apakah saudara pernah tidak masuk sekolah karena nyeri menstruasi :
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Apakah saudara mengkonsumsi obat anti nyeri untuk mengurangi nyeri/sakit menstruasi :
 - a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 4

LEMBAR SKALA NYERI

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2021

Tanggal :

No. Responden :

Perlakuan : Kompres Hangat / Senam Yoga

Kuesioner terdiri atas 2 bagian yaitu :

A. Data Demografi

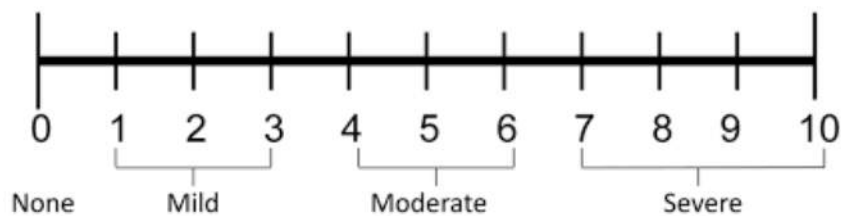
Petunjuk : Silahkan isi pada titik sesuai dengan jawaban saudara !

Jika kurang jelas silangkan bertanya kepada peneliti !

1. Nama :
2. Usia :
3. Tahun haid pertama kali : tahun

B. Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (Numerical Rating Scale)

Petunjuk : Isilah kolom di bawah ini dengan tanda (√) dan isilah dengan jujur !



Intensitas nyeri yang saudara rasakan adalah :

| Intervensi | Intensitas Nyeri Haid pada Dismenore Primer | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Sebelum | | | | | | | | | | | |
| sesudah | | | | | | | | | | | |




Keterangan Kriteria Nyeri :





- a. Angka 0 :Tidak ada keluhan nyeri atau kram pada perut saat haid.
- b. Angka 1 :Nyeri sangat ringan, nyeri terasa seperti gigitan nyamuk, kadang lupa rasa nyeri yang dirasa.
- c. Angka 2 :Nyeri ringan yang membuat tidak nyaman. Nyeri seperti cubitan di kulit.
- d. Angka 3 :Nyeri tidak terlalu kuat, sedikit mengganggu aktifitas namun dapat di toleransi.
- e. Angka 4 :Nyeri kuat, nyeri yang dapat membuat seseorang meringis. Nyeri menusuk tapi masih bisa beradaptasi sebagian terhadap nyeri.
- f. Angka 5 :Nyeri kuat dalam dan menusuk. Nyeri yang terasa sepanjang waktu sehingga mengganggu aktivitas.
- g. Angka 6 :Nyeri yang kuat, dalam dan menusuk sehingga mempengaruhi sebagian indra, menyebabkan tidak fokus, mengganggu aktivitas dan komunikasi.
- h. Angka 7 :Nyeri yang sangat kuat, dalam dan sangat menusuk sehingga mempengaruhi indra, menyebabkan tidak fokus, mengganggu aktivitas dan komunikasi.
- i. Angka 8 :Nyeri yang sangat intens dan menyebabkan tidak bisa berpikir jernih sama sekali. Menyebabkan perubahan sikap atau mood.
- j. Angka 9 :Nyeri yang sangat intens dan tidak bisa ditoleransi dan membutuhkan penghilang rasa sakit atau operasi untuk menghilangkan rasa nyeri, tanpa peduli efek samping atau risikonya.
- k. Angka 10 :Nyeri yang sangat intens dan dapat mengakibatkan pingsan/tidak sadarkan diri.

Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2021

| STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR | |
|------------------------------|--|
| KOMPRES HANGAT | |
| PENGERTIAN | Kegiatan pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas berbentuk kantong kaet yang diisi air hangat dengan suhu 40 ⁰ C dilapisi dengan kain agar terjadi perpindahan panas dari buli-buli ke perut bagian bawah sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang. |
| TUJUAN | Untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi. |
| INDIKASI | Remaja putri yang mengalami nyeri haid. |
| ALAT DAN BAHAN | <ol style="list-style-type: none">1. Buli-buli panas / hot pack. 2. Kain kecil/ handuk kecil. 3. Air hangat .4. Termometer celcius.  |
| PROSEDUR | <ol style="list-style-type: none">1. Menyapa dan mengucapkan salam kepada pasien.2. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan.3. Melakukan <i>informed consent</i>.4. Sebelum melakukan tindakan terapkan protokol kesehatan Covid-19 yaitu memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan. |

| | |
|----------|---|
| | <p>5. Panaskan air di dalam bejana</p>  <p>6. Memanaskan air dengan suhu 40 °C</p>  <p>7. Memasukkan air hangat yang telah diukur ke dalam buli-buli panas dan dibaluti dengan kain/handuk kecil.</p>  <p>8. Kemudian lakukan pengompresan pada perut bagian bawah selama 20-30 menit.</p>  |
| EVALUASI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan kepada responden tentang rasa nyeri yang dialami setelah dilakukan pengompresan, apakah rasa nyeri tersebut berkurang atau bertambah. 2. Simpulkan hasil kegiatan 3. Akhiri kegiatan |

Lampiran 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2021

| STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR | |
|------------------------------|--|
| SENAM YOGA | |
| PENGERTIAN | Yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernafas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan dan menurunkan nyeri pada saat haid |
| TUJUAN | Untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi. |
| INDIKASI | Remaja putri yang mengalami nyeri haid. |
| PROSEDUR | <ol style="list-style-type: none">9. Menyapa dan mengucapkan salam kepada pasien.10. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan.11. Melakukan <i>informed consent</i>.12. Sebelum melakukan tindakan terapkan protokol kesehatan Covid-19 yaitu memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan.13. Sebelum melakukan senam yoga responden sudah diberikan lembar observasi skala nyeri dan sudah dinilai intensitas nyeri haid pada bulan lalu untuk melihat nyeri yang dirasakan oleh responden sebelum dilakukan senam yoga.14. Melakukan senam yoga yang terdiri dari 11 gerakan yang dilakukan selama 22 menit.15. Senam yoga yang dilakukan 3 kali seminggu sebelum haid. |
| EVALUASI | <ol style="list-style-type: none">4. Menanyakan kepada responden tentang rasa nyeri yang dialami setelah dilakukan senam yoga, apakah rasa nyeri tersebut berkurang atau bertambah.5. Simpulkan hasil kegiatan6. Akhiri kegiatan |

Lampiran 7

LEMBAR *CHEKLIST* PELAKSANAAN SENAM YOGA



PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2021

No. Responden :



Nama :




Umur :


Tahun Pertama Haid :

| NO | Langka-langkah Senam Yoga | I | II | III |
|----|---|---|----|-----|
| 1. | <p><i>Virasana</i></p>  <p>Duduk di atas tumit dengan kedua lutut dilipat, kedua ibu jari kaki saling menempel, dan kedua lutut diregangkan lebih lebar sedikit daripada panggul. Bernapas perlahan.</p> | | | |
| 2. | <p><i>Mudhasana</i></p>  <p>Duduk dalam postur duduk <i>virasana</i>. Buang napas perlahan sambil menggerakkan tubuh ke depan hingga kening menempel di alas. Kedua tangan diletakkan di kedua sisi tubuh. Relaks dan bernapas dalam, tahan selama yang diinginkan. Sambil menarik napas, bawa kembali duduk tegak dalam <i>virasana</i>. Saat menahan dalam posisi terakhir, usahakan agar selalu menempelkan bokong ke tumit. Lakukan selama 2 menit.</p> | | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | | | | |
| 3. | <p><i>Supta Badhha Konasana</i></p>  <p>Duduk dalam postur duduk <i>baddha konasana</i>. Letakkan tangan di belakang tubuh dan perlahan baringkan punggung ke alas. Kedua tangan di samping tubuh atau di atas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam, tahan selama yang diinginkan. Tekan kedua siku di samping tubuh duduk tegak dalam <i>baddha konasana</i>. Lakukan selama 2 menit.</p> | | | |
| 4. | <p><i>Badhha Konasana</i></p>  <p>Duduk dengan kedua telapak kaki di tempelkan satu sama lain. Kedua tangan menggenggam jari-jari kaki (atau pergelangan kaki). Tarik napas, rentangkan tulang punggung. Buang napas, gerakkan tubuh ke depan (agak membungkuk) dan dekatkan kening/wajah ke kaki. Tahan posisi selama 15-30 detik sambil mengatur napas dalam. Lakukan selama 1 menit.</p> | | | |
| 5. | <p><i>Janu Shirsasana</i></p>  <p>Duduk dalam postur duduk <i>dandasana</i>. Tekuk lutut kanan dan tempelkan telapak kaki kanan ke paha kiri bagian dalam atas. Jaga agar punggung kaki dalam posisi tegak lurus terhadap tulang kering. Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala. Punggung tegak.</p> | | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | <p>Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki atau bawah lutut apabila tubuh masih belum terlalu lentur. Dekatkan wajah ke kaki dan usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik.</p> <p>Tarik napas dan kembali duduk tegak. Ulangi dengan kaki lainnya</p> <p>Lakukan selama 2 menit.</p> | | | |
| 6. | <p><i>Paschimottanasana</i></p>  <p>Duduk dalam postur duduk <i>dandasana</i>. Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala. Punggung, leher, dan kepala tegak. Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki atau bawah lutut apabila tubuh masih belum terlalu lentur. Atau genggam pergelangan tangan di balik telapak kaki. Lakukan semampunya, dekatkan wajah ke kaki. Usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. Tarik napas dan kembali duduk tegak dalam postur duduk <i>dandasana</i>. Lakukan selama 2 menit.</p> | | | |
| 7. | <p><i>Upavishta Konasana</i></p>  <p>Duduk dalam postur duduk <i>dandasana</i>. Rentangkan kaki ke arah samping sejauh yang dapat dilakukan. Usahakan agar lutut tidak tertekuk dan kaki bagian belakang menempel di alas. Sambil membuang napas, bergerak ke arah depan dan dekatkan (atau tempelkan) wajah pada alas, tangan terentang ke depan. Bernapas normal selama 15-30 detik. Lakukan selama 2 menit.</p> | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 8. | <p><i>Bhujangasana</i></p>  <p>Berbaring menelungkup dengan kaki merapat, kedua telapak tangan di samping dada dengan jari-jari tangan di bawah bahu, wajah menempel pada alas. Tarik napas, perlahan angkat wajah, dada, dan perut dari alas. Buka dada dan menengadah. Wajah menatap satu titik terjauh di atas kepala. Jaga agar kaki tetap rapat, lengan sedikit tertekuk, bahu tidak terangkat, otot bokong kuat, dan tubuh bagian bawah tidak terangkat. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. Buang napas dan perlahan turunkan kembali tubuh ke alas. Lakukan selama 2 menit.</p> | | | |
| 9. | <p><i>Marichyasana I</i></p>  <p>Duduk dalam postur duduk <i>dandasana</i>. Tekuk lutut kanan ke arah dada, telapak kaki kanan pada alas. Peluk lutut kanan dengan dengan lengan kiri dan letakkan tangan kanan di belakang tubuh sejajar dengan tulang punggung. Kedua bahu sejajar. Buang napas dan putar tubuh ke arah kanan, mata menatap sisi terjauh di belakang tubuh. Tahan selama 15-30 detik sambil bernapas normal. Buang napas, kembali ke posisi awal. Lakukan dengan sisi lainnya. Lakukan selama 2 menit.</p> | | | |
| 10. | <p><i>Viparita Karani Mudra</i></p>  <p>Duduk menyamping pada dinding. Berputar dan arahkan bokong sedekat mungkin menempel pada dinding, kedua tangan menahan tubuh di belakang. Luruskan kaki dan perlahan turunkan punggung hingga berbaring di alas. Renggangkan kaki sejajar dengan pinggul. Kedua tangan tergeletak di sisi tubuh. Relaks dan</p> | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| | <p>bernapas dalam. Untuk kembali, perlahan tekuk lutut ke arah dada, dan berguling ke samping kanan. Lakukan selama 3 menit.</p> | | | |
| 11. | <p><i>Savasana</i></p>  <p>Berbaring telentang dengan kedua kaki sedikit diregangkan, kedua tangan diletakkan di samping tubuh dengan posisi telapak tangan membuka ke atas. Posisi kepala dan leher lurus dengan tulang punggung. Kemudian diam dan bernapas perlahan dan lembut dengan pernapasan perut. Lakukan selama 2 menit.</p> | | | |

Lampiran 8

Master Table

Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 2 Tambang Kabupaten Kampar

| No | Umur | Menarche | Jenis perlakuan kompres hangat(1) senam yoga (2) | Skala Nyeri Sebelum Perlakuan | Intensitas Nyeri Haid sebelum perlakuan | Skala Nyeri Sesudah Perlakuan | Intensitas Nyeri Haid sesudah perlakuan | Selisih Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah |
|----|------|----------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|---|---|
| 1 | 16 | 14 | 1 | 6 | sedang | 3 | ringan | 3 |
| 2 | 14 | 13 | 1 | 4 | sedang | 2 | ringan | 2 |
| 3 | 16 | 13 | 1 | 7 | berat | 4 | sedang | 3 |
| 4 | 15 | 12 | 1 | 6 | sedang | 4 | sedang | 2 |
| 5 | 15 | 12 | 1 | 3 | ringan | 1 | ringan | 2 |
| 6 | 15 | 12 | 1 | 5 | sedang | 3 | ringan | 2 |
| 7 | 15 | 12 | 1 | 6 | sedang | 3 | ringan | 3 |
| 8 | 14 | 13 | 1 | 3 | ringan | 1 | ringan | 2 |
| 9 | 16 | 14 | 1 | 5 | sedang | 2 | ringan | 3 |
| 10 | 16 | 12 | 1 | 6 | sedang | 3 | ringan | 3 |
| 11 | 16 | 13 | 2 | 5 | sedang | 4 | sedang | 1 |
| 12 | 15 | 13 | 2 | 4 | sedang | 2 | ringan | 2 |
| 13 | 15 | 11 | 2 | 7 | berat | 5 | sedang | 2 |
| 14 | 15 | 10 | 2 | 6 | sedang | 5 | sedang | 1 |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|---|---|--------|---|--------|---|
| 15 | 14 | 12 | 2 | 3 | ringan | 1 | ringan | 2 |
| 16 | 15 | 12 | 2 | 5 | sedang | 4 | sedang | 1 |
| 17 | 15 | 11 | 2 | 6 | sedang | 5 | sedang | 1 |
| 18 | 14 | 12 | 2 | 4 | sedang | 3 | ringan | 1 |
| 19 | 15 | 12 | 2 | 5 | sedang | 4 | sedang | 1 |
| 20 | 16 | 13 | 2 | 6 | sedang | 4 | sedang | 2 |

Lampiran 9

Lampiran 9

DAFTAR KEHADIRAN RESPONDEN

| No | Nama | Tanggal Pretest Senam Yoga | Tanggal Senam Yoga I | Tanggal Senam Yoga II | Tanggal Senam Yoga III | Tanggal Posttest Senam Yoga | No | Nama | Tanggal Pretest Kompres Hangat | Tanggal Posttest Kompres Hangat |
|----|--------|----------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|----|---------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Adelia | 28-2-2021 | 22/3-21 (D) | 24/3-21 (D) | 26/3-21 (D) | 27/3-21 (D) | 1 | Cut Ansanı | 16-3-2021 | 16-3-2021 |
| 2 | Rera | 28-2-2021 | 22/3-21 (R) | 24/3-21 (R) | 26/3-21 (R) | 27/3-21 (R) | 2 | Ciintamy | 19-3-2021 | 19-3-2021 |
| 3 | Amanda | 1-3-2021 | 22/3-21 (A) | 24/3-21 (A) | 26/3-21 (A) | 28/3-21 (A) | 3 | Dian Agushani | 24-3-2021 | 24-3-2021 |
| 4 | Fidela | 5-3-2021 | 27/3-21 (F) | 29/3-21 (F) | 31/3-21 (F) | 2/4-21 (F) | 4 | Rifa | 26-3-2021 | 26-3-2021 |
| 5 | Dea | 6-3-2021 | 27/3-21 (D) | 29/3-21 (D) | 31/3-21 (D) | 2/4-21 (D) | 5 | Faridatul | 27-3-2021 | 27-3-2021 |
| 6 | Putri | 6-3-2021 | 27/3-21 (P) | 29/3-21 (P) | 31/3-21 (P) | 1/4-21 (P) | 6 | Aisyah | 29-3-2021 | 29-3-2021 |
| 7 | Annisa | 7-3-2021 | 27/3-21 (A) | 29/3-21 (A) | 31/3-21 (A) | 3/4-21 (A) | 7 | Rianti | 6-4-2021 | 6-4-2021 |
| 8 | Sania | 8-3-2021 | 27/3-21 (S) | 29/3-21 (S) | 31/3-21 (S) | 4/4-21 (S) | 8 | Triwahyuni | 11-4-2021 | 11-4-2021 |
| 9 | Hanny | 8-3-2021 | 27/3-21 (H) | 29/3-21 (H) | 31/3-21 (H) | 4/4-21 (H) | 9 | Alexa | 10-4-2021 | 10-4-2021 |
| 10 | Tiara | 8-3-2021 | 27/3-21 (T) | 29/3-21 (T) | 31/3-21 (T) | 3/4-21 (T) | 10 | Rahma | 24-4-2021 | 24-4-2021 |

DAFTAR MENSTRUASI RESPONDEN

| Kelompok Perlakuan Kompres Hangat | | | | Kelompok Perlakuan Senam Yoga | | | |
|-----------------------------------|----------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------|---------------------------------|----------------------------------|
| No | Nama | Tanggal Haid Pretest Kompres Hangat | Tanggal Haid Posttest Kompres Hangat | No | Nama | Tanggal Haid Pretest Senam Yoga | Tanggal Haid Posttest Senam Yoga |
| 1 | Cut Anzani | 16-3-2021 | 16-3-2021 | 1 | A delia | 28-2-2021 | 24-3-21 |
| 2 | Cintamy | 19-3-2021 | 19-3-2021 | 2 | Reva | 28-2-2021 | 27-3-21 |
| 3 | Dian Agustiani | 24-3-2021 | 24-3-2021 | 3 | Amanda | 1-3-2021 | 28-3-21 |
| 4 | Ripa | 26-3-2021 | 26-3-2021 | 4 | Fidela | 5-3-2021 | 2-4-21 |
| 5 | Faridatul | 27-3-2021 | 27-3-2021 | 5 | Dea | 6-3-2021 | 2-4-21 |
| 6 | Aisyah | 29-3-2021 | 29-3-2021 | 6 | Putri | 6-3-2021 | 1-4-21 |
| 7 | Rianti | 6-4-2021 | 6-4-2021 | 7 | Annisa | 7-3-2021 | 3-4-21 |
| 8 | Tri Wahyuni | 11-4-2021 | 11-4-2021 | 8 | Sania | 8-3-2021 | 4-4-21 |
| 9 | Alexa | 10-4-2021 | 10-4-2021 | 9 | Hanny | 8-3-2021 | 4-4-21 |
| 10 | Rahma | 24-4-2021 | 24-4-2021 | 10 | Tiara | 8-3-2021 | 3-4-21 |

Lampiran 11

Output Hasil Analisis Data

A. Uji Normalitas Data

Tests of Normality

| kelompok perlakuan | | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------------|------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| hasil derajat nyeri | PRE KOMPRES HANGAT | .244 | 10 | .093 | .888 | 10 | .160 |
| | POST KOMPRES HANGAT | .245 | 10 | .090 | .892 | 10 | .177 |
| | PRE SENAM YOGA | .174 | 10 | .200* | .952 | 10 | .691 |
| | POST SENAM YOGA | .289 | 10 | .018 | .855 | 10 | .067 |
| | SELISIH KOMPRES HANGAT | .329 | 10 | .003 | .655 | 10 | .000 |
| | SELISIH SENAM YOGA | .381 | 10 | .000 | .640 | 10 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

B. Analisis Univariat

Descriptives

| kelompok perlakuan | | | Statistic | Std. Error |
|---------------------|-------------|----------------------------------|-------------|------------|
| hasil derajat nyeri | PRE KOMPRES | Mean | 5.10 | .433 |
| | HANGAT | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 4.12 |
| | | | Upper Bound | 6.08 |
| | | 5% Trimmed Mean | 5.11 | |
| | | Median | 5.50 | |
| | | Variance | 1.878 | |
| | | Std. Deviation | 1.370 | |
| | | Minimum | 3 | |
| | Maximum | 7 | | |

| | | | | |
|-----------|-----------------------------|-------|-------|-------|
| | Range | | 4 | |
| | Interquartile Range | | 2 | |
| | Skewness | | -.544 | .687 |
| | Kurtosis | | -.872 | 1.334 |
| POST | Mean | | 2.60 | .340 |
| KOMPRES | 95% Confidence Interval for | Lower | | |
| HANGAT | Mean | Bound | 1.83 | |
| | | Upper | | |
| | | Bound | 3.37 | |
| | 5% Trimmed Mean | | 2.61 | |
| | Median | | 3.00 | |
| | Variance | | 1.156 | |
| | Std. Deviation | | 1.075 | |
| | Minimum | | 1 | |
| | Maximum | | 4 | |
| | Range | | 3 | |
| | Interquartile Range | | 2 | |
| | Skewness | | -.322 | .687 |
| | Kurtosis | | -.882 | 1.334 |
| PRE SENAM | Mean | | 5.10 | .379 |
| YOGA | 95% Confidence Interval for | Lower | | |
| | Mean | Bound | 4.24 | |
| | | Upper | | |
| | | Bound | 5.96 | |
| | 5% Trimmed Mean | | 5.11 | |
| | Median | | 5.00 | |
| | Variance | | 1.433 | |
| | Std. Deviation | | 1.197 | |
| | Minimum | | 3 | |
| | Maximum | | 7 | |
| | Range | | 4 | |
| | Interquartile Range | | 2 | |

| | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|-------------|--------|-------|
| | Skewness | | -0.233 | .687 |
| | Kurtosis | | -0.369 | 1.334 |
| POST SENAM YOGA | Mean | | 3.70 | .423 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 2.74 | |
| | | Upper Bound | 4.66 | |
| | 5% Trimmed Mean | | 3.78 | |
| | Median | | 4.00 | |
| | Variance | | 1.789 | |
| | Std. Deviation | | 1.337 | |
| | Minimum | | 1 | |
| | Maximum | | 5 | |
| | Range | | 4 | |
| | Interquartile Range | | 2 | |
| | Skewness | | -1.059 | .687 |
| | Kurtosis | | .458 | 1.334 |
| SELISIH KOMPRES HANGAT | Mean | | 2.50 | .167 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 2.12 | |
| | | Upper Bound | 2.88 | |
| | 5% Trimmed Mean | | 2.50 | |
| | Median | | 2.50 | |
| | Variance | | .278 | |
| | Std. Deviation | | .527 | |
| | Minimum | | 2 | |
| | Maximum | | 3 | |
| | Range | | 1 | |
| | Interquartile Range | | 1 | |
| | Skewness | | .000 | .687 |
| | Kurtosis | | -2.571 | 1.334 |

| | | | | |
|------------|----------------------------------|-------------|--------|-------|
| SELISIH | Mean | | 1.40 | .163 |
| SENAM YOGA | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 1.03 | |
| | | Upper Bound | 1.77 | |
| | 5% Trimmed Mean | | 1.39 | |
| | Median | | 1.00 | |
| | Variance | | .267 | |
| | Std. Deviation | | .516 | |
| | Minimum | | 1 | |
| | Maximum | | 2 | |
| | Range | | 1 | |
| | Interquartile Range | | 1 | |
| | Skewness | | .484 | .687 |
| | Kurtosis | | -2.277 | 1.334 |

B. Analisis Bivariat

Ranks

| kelompok perlakuan | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--------------------------------------|----|-----------|--------------|
| selisih derajat nyeri KOMPRES HANGAT | 10 | 14.50 | 145.00 |
| SENAM YOGA | 10 | 6.50 | 65.00 |
| Total | 20 | | |

Test Statistics^b

| | selisih derajat nyeri |
|--------------------------------|-----------------------|
| Mann-Whitney U | 10.000 |
| Wilcoxon W | 65.000 |
| Z | -3.245 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .001 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .002 ^a |

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok perlakuan

Lampiran 12

Dokumentasi Penelitian

A. Dokumentasi Kompres Hangat



B. Dokumentasi Senam Yoga





**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLTEKKES KEMENKES RIAU
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**



Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos 28122
Telepon: (0761)36581 Fax: (0761) 20036 Website : www.pkr.ac.id Email : kepk.pkr@pkr.ac.id

KETERANGAN LULUS KAJI ETIK
ETHICAL CLEARANCE

No : LB.02.03/6/56/2021

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KTPK) Poltekkes Kemenkes Riau, setelah membaca dan menelaah dengan teliti, menyatakan bahwa

The Health Research Ethics Committee (KEPK) of Poltekkes Kemenkes Riau, has carefully readed and reviewed, States that

Judul Penelitian : Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat dan Senam
Title of Reseach Protocol : Yoga Terhadap Pemunuan Nyeri Haid Pada Remaja Putri
di SMPN 2 Tambang Kabupaten Kampar
Peneliti Utama : Nabilah Khairunnisa
Principle Investigator
Anggota Peneliti : -
Participating Investigator (s)
Pembimbing : 1. Yanti, SST, M.Keb
Supervisor : 2. Yeni Aryani, S.SiT, M.Keb
Institusi Peneliti : DIV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Kemenkes Riau
Institution(s) of Investigator
Tanggal Persetujuan : 22 April 2022
Date of Approval : (valid for one year beginning from the date of approval)

Telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki tahun 2008 dan dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.

Has fulfilled the ethical principle outline in the Declaration of Helsinki 2008 and therefor can be carried out.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.

The Health Research Ethics Committee (KEPK) has the right to monitor the research activities.

Pekanbaru, April 22th 2021

Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau
Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau

Alkautsyan/Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI

BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU

JURUSAN KEBIDANAN, JURUSAN KEPERAWATAN DAN JURUSAN GIZI
Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos. 28122 Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656
Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id Website : www.poltekkesriau.ac.id



Nomor : DP.02.01 / 4.3 / 1470 / 2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Rekomendasi
Izin Penelitian Mahasiswa

15 Maret 2021

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Riau
di -


Pekanbaru

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan Alih Jenjang, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau 2020/2021 bermaksud akan melakukan penelitian dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam melakukan mata kuliah skripsi, sebagai berikut :

Nama : Nabillah Khairunnisa
Tempat Penelitian : SMPN 2 Tambang Kabupaten Kampar
Judul Penelitian : Perbandingan efektifitas kompres hangat dan senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 2 Tambang Kabupaten Kampar

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin penelitian sehingga penelitian yang dimaksud dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Direktur, 



Husnan, S.Kp, MKM
NIP. 196505101985031008



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0781) 39064 Fax. (0781) 39117 PEKANBARU
Email : dpmpstp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/39910
TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Direktur Poltekkes Kemenkes Riau, Nomor : DP.02.01/4.3/1470/2021 Tanggal 15 Maret 2021**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

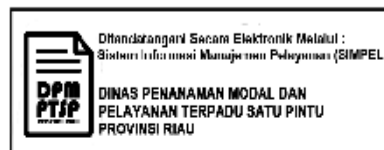
- | | |
|----------------------|---|
| 1. Nama | : NABILLAH KHAIRUNNISA |
| 2. NIM / KTP | : 032015301029 |
| 3. Program Studi | : DIV KEBIDANAN ALIH JENJANG |
| 4. Jenjang | : DIV |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN SENAM YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR |
| 7. Lokasi Penelitian | : SMPN 2 TAMBANG |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 22 Maret 2021



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Bupati Kampar
Up. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik di Bangkinang
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JALAN TUANKU TAMBUSAI TELP. (0762) 20146
BANGKINANG KOTA

Kode Pos : 28412

REKOMENDASI

Nomor : 070/BKBP/2021/268

Tentang

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kampar setelah membaca Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/39910 tanggal 22 Maret 2021, dengan ini memberi Rekomendasi /Izin Penelitian kepada:

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Nama | : NABILLAH KHAIRUNNISA |
| 2. NIM | : 032015301029 |
| 3. Universitas | : POLTEKKES KEMENKES RIAU |
| 4. Program Studi | : KEBIDANAN ALIH JENJANG |
| 5. Jenjang | : DIV |
| 6. Alamat | : PEKANBARU |
| 7. Judul Penelitian | : PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN SENAM YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR |
| 8. Lokasi | : SMPN 2 TAMBANG KABUPATEN KAMPAR |

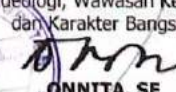
Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan Penelitian yang menyimpang dari ketentuan dalam proposal yang telah ditetapkan atau yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan riset/prariset dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan penelitian/pengumpulan data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dikeluarkan.

Demikian rekomendasi ini diberikan, agar digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Riset ini dan terima kasih.

Dikeluarkan di Bangkinang
pada tanggal 23 Maret 2021

an. **KEPALA BADAN KESBANGPOL KAB. KAMPAR**
Kabid. Ideologi, Wawasan Kebangsaan
dan Karakter Bangsa,


ONNITA, SE
Penata Tk. I
NIP. 19661009 198803 2 003

Rekomendasi ini disampaikan Kepada Yth;

1. Kepala Dinas Pendidikan, Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Kampar di Bangkinang.
2. Kepala SMP N 2 Tambang di Sungai Pinang.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Riau di Pekanbaru.
4. Yang Bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 TAMBANG

Alamat : Jl. Raya Pekanbaru – Bangkinang Km. 24 Rimbo Panjang 28461

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 070/SMPN.2.TBG/380

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Tambang Kab. Kampar, Berdasarkan surat dari Universitas POLTEKKES KEMENKES RIAU nomor : 503/DPMPPTSP/NON IZIN-RISET/39910 tanggal 22 Maret 2021 menerangkan :

Nama : **NABILLAH KHAIRUNNISA**
NIM : 032015301029
Program Studi : **KEBIDANAN AHLI JENJANG**
Universitas : **POLTEKKES KEMENKES RIAU**
Jenjang : **DIV**
Alamat : **PEKANBARU**

Bahwa yang bersangkutan telah melakukan Penelitian dan Pengumpulan data di SMP Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampar dari bulan Maret s/d April 2020 dengan judul Skripsi : “**Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Senam Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampar Tahun Ajaran 2020/2021**”. pada bulan Maret 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rimbo Panjang, 27 April 2021
Kepala Sekolah


H. MUHAMMAD IDRIS, M.Pd
NIP. 19671013 199512 1 003

Lampiran 18

Piagam Pelatihan Mentor Senam Yoga





KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLTEKKES KEMENKES RIAU
JURUSAN KEBIDANAN



Jalan Melur Nomor 103 Pekanbaru Pekanbaru (076) 36551 Faksimil: (076) 26656

LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN PROPOSAL/SKRIPSI

Pembimbing I

Nama : Nabillah Khairunnisa
 NIM : P032015301029
 Jurusan/Program Studi : D-IV Alih Jaring Kebidanan
 Judul : Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMPN 2 Tambora Kabupaten Kampar
 Pembimbing I : Yanti, SST, M.Keb
 Pembimbing II : Yeny Aryani, SST, M.Keb

Kegiatan Konsultasi

| No. | Hari/tanggal | Materi Konsultasi | Hasil Konsultasi | Tanda Tangan Pembimbing |
|-----|------------------------|------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Jumat / 15 Jan 2021 | Jurnal, Topik Proposal | -Revisi lagi dan cari literatur tambahan | |
| 2 | Senin / 18 Jan 2021 | Jurnal | -Tambah penelitian terkait dan pelajari lebih dalam | |
| 3 | Senin / 25 Jan 2021 | Jurnal | Pelajari lebih dalam | |
| 4 | Jumat / 29 Jan 2021 | Jurnal, Judul Proposal | ACC Judul Proposal | |
| 5 | Senin / 1 Feb 2021 | BAB 1 | Perbaiki Latar Belakang, Tujuan Penelitian, Manfaat | |

Form 12

| | | | dan Ruang Lingkup | |
|----|------------------------|--------------------------|---|---|
| 6 | Kamis/ 4 Feb 2021 | Bab 1 - 4 - Lampiran | - ACC Bab 1 - perbaiki kerangka Teori hipotesis, dan jenis Penelitian | 1 |
| 7 | Senin/ 8 Feb 2021 | Bab 2 - 4 - Lampiran | ACC Proposal | 1 |
| 8 | Jumat/ 21 Mei 2021 | Bab 5 dan 6 - Abstrak | - Perbaiki Abstrak - perbaiki pembahasan | 1 |
| 9 | Selasa/ 25 Mei 2021 | Abstrak Bab 5 dan 6 | ACC Skripsi | 1 |
| 10 | | | | |

Catatan:

1. Lembar ini harus dibawa dan diisi setiap melakukan konsultasi
2. Lembar ini harus dibawa sewaktu seminar proposal skripsi dan ujian skripsi



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLTEKKES KEMENKES RIAU
JURUSAN KEBIDANAN



Jalan Melur Nomor 103 Pekanbaru Telepon (0781) 36981 Faksimile (0781) 30656
 Email: poltekkespekanbaru@yahoo.co.id Website: www.poltekkesriau.ac.id





LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN PROPOSAL/SKRIPSI

Pembimbing II

Nama : Nabilah Kharunnisa
 NIM : P0320153010 29
 Jurusan/Program Studi : D IV ~~Abh~~ Jerng kebidanan
 Judul : ~~Rebandingan Efektifitas Kompres Hangat dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMPN 2 Tambang Kabupaten Kampar~~
 Pembimbing I : Yanti, SST, M. Keb
 Pembimbing II : Yeri Aryani, SST, M. Keb

Kegiatan Konsultasi

| No. | Hari/tanggal | Materi Konsultasi | Hasil Konsultasi | Tanda Tangan Pembimbing |
|-----|------------------------|-------------------|--|-------------------------|
| 1 | Jumat/ 29 Jan 2021 | Judul Proposal | ACC judul | |
| 2 | Senin/ 15 Feb 2021 | Bab 1 - 4 | - Perbaiki penulisan di Bab 1 - Tambah revisi di Bab 2 - Perbaiki Daftar Pustaka | |
| 3 | Selasa/ 16 Feb 2021 | Bab 1 - 4 | ACC Proposal | |
| 4 | Jumat/ 21 Mei 2021 | Bab 5 dan 6 | Perbaiki penulisan Bab 5 dan 6 | |

| | | | | |
|----|------------------------|-------------------------|-------------------------------|---|
| 5 | Senin/ 24 Mei 2021 | - Bab 6 | - perbaikan bab 5 |  |
| 6 | Selasa/ 25 Mei 2021 | - Abstrak | - perbaikan penulisan Abstrak |  |
| 7 | Rabu/ 26 Mei 2021 | - Abstrak - Lampiran | - perbaikan lampiran |  |
| 8 | Kamis/ 27 Mei 2021 | - Lampiran | ACC Skripsi |  |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

Catatan:

1. Lembar ini harus dibawa dan diisi setiap melakukan konsultasi
2. Lembar ini harus dibawa sewaktu seminar proposal skripsi dan ujian skripsi