

## Lampiran 1. Lembar Kegiatan Bimbingan



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : AZIZAH AYU PRAHASTI  
 NIM : P17211193047  
 Nama Pembimbing (1/2)\* : Fitriana Kurniasari Solikhah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
 Judul Skripsi : Pengaruh *Progressive Relaxation Exercise* dan *Aromatherapy* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	26 September 2022	Konsultasi Judul Skripsi 1. Mengganti intervensi yang diberikan 2. Mengambil dua intervensi 3. Memakai 4 kelompok perlakuan		
2.	4 Oktober 2022	Konsultasi Judul Skripsi 1. Penetapan pengambilan intervensi <i>progressive relaxation exercise</i> dan <i>aromatherapy</i> 2. Remaja tidak dimasukkan dalam judul 3. Produk aromaterapi bebas (Lilin) 4. Skala nyeri menggunakan skala McGill Pain		
3.	5 Oktober 2022	Bimbingan bab 1 1. Masalah langsung dijabarkan 2. Skala dimulai dari yang terbesar 3. Tujuan khusus diperbaiki 4. Paraphrase kalimat		
4.	21 Oktober 2022	Bimbingan bab 1 dan Konsep bab 2 1. Masalah dari PMS langsung ke dismenore 2. Perhatikan kata hubung tidak boleh diawal kalimat 3. Penambahan dua penelitian yang sudah ada 4. Ejaan dan penulisan diperbaiki 5. Manfaat penelitian secara teoritis dan praktis 6. Dismenore dijelaskan secara umum 7. Kerangka konsep menggunakan kolcaba		
5.	15 November 2022	Bimbingan bab 1 dan 2 1. Spasi setiap paragraph 2 2. Perhatikan ejaan 3. Pemberian gambar pribadi untuk tindakan relaksasi 4. Pada keterangan diberikan sumber gambar 5. Kerangka konsep diperbaiki 6. Uraian dengan menguraikan remaja, kejadian, dan teori kolcaba		
6.	09 Desember 2022	Bimbingan bab 1-3 1. Gambar prosedur diperbaiki 2. Teknik sampling menggunakan total 3. Intervensi dibedakan menjadi 3 macam 4. Definisi operasional langsung ke penjelasan 5. Tambahkan uji multivariat		
7.	16 Desember 2022	Bimbingan bab 1-3 1. Pembuatan modul prosedur relaksasi 2. Perhatikan ejaan 3. Kuisisioner disetujui		
8.	20 Desember 2022	Bimbingan proposal skripsi ACC proposal skripsi		

9.	26 Januari 2023	Revisi proposal skripsi 1. Memperbaiki design penelitian 2. Memperbaiki Analisa uji 3. Memperjelas cara pengambilan data		
10.	26 Januari 2023	Bimbingan proposal skripsi setelah seminar Acc proposal skripsi, lanjutkan penelitian		
11.	29 Mei 2023	Bimbingan bab 4 1. Pembahasan diperbaiki sesuai dengan "FTO" 2. Format tabel diperbaiki Bimbingan bab 5 1. Kesimpulan dituliskan atau dijabarkan sesuai dengan tujuan 2. Saran sesuai dengan manfaat 3. Penambahan keterangan dalam master tabel 4. Foto lampiran dilengkapi		
12.	5 Juni 2023	Bimbingan revisi skripsi 1. Introduction abstrak langsung dijelaskan pengaruh terapi pada nyeri 2. Memasukkan hasil uji NGain-Score 3. Pengejaan dan spasi diperbaiki 4. Tabel uji bivariat diperbaiki 5. Kesimpulan dibuat per point		
13.	6 Juni 2023	Konsultasi Skripsi 1. Perbaiki tabel 2. Perbaiki spasi dan ejaan		
14.	6 Juni 2023	Bimbingan Draft Skripsi Acc skripsi, persiapkan untuk ujian		
15.	03 Juli 2023	Bimbingan revisi setelah seminar hasil 1. Revisi pembahasan pada setiap point, dengan lebih memperluas pembahasan 2. Pada pembahasan satu ditambahkan dengan pembahasan mengenai usia menarche dan nyeri sebelum diberikan terapi 3. Keterbatasan penelitian diganti 4. Prosedur penelitian ditambahkan lebih detail mengenai proses pada saat penelitian berlangsung, dan ditambahkan jumlah responden pada setiap kelompok		
16.	03 Juli 2023	Acc revisi hasil skripsi		

Mengetahui,  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep.,Ns.,M.Kep.**  
NIP. 197407281998031002

Malang, 03 Juli 2023  
Pembimbing Pendamping



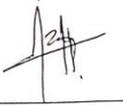
**Fitriana Kurniasari S, S.Kep.,Ns.,M.Kep.**  
NIP. 919901105201803201



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : AZIZAH AYU PRAHASTI  
 NIM : P17211193047  
 Nama Pembimbing (1/2)\* : Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.  
 Judul Skripsi : Pengaruh *Progressive Relaxation Exercise* dan *Aromatherapy* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	22 September 2022	Konsultasi Judul Skripsi 1. Intervensi diganti dengan peragaan atau alat baru 2. Apabila satu tindakan maka menggunakan kelompok kontrol		
2.	7 Oktober 2022	Konsultasi Judul Skripsi dan bab 1 1. Masalah langsung dijelaskan 2. Kata hubung tidak boleh diawal 3. Pengertian, klasifikasi, gejala di bab 2 4. Kronologi langsung ke terapi 5. Solusi langsung kata "Berdasarkan" 6. Dijelaskan perbedaan alat dengan penelitian yang sudah ada		
3.	21 Oktober 2022	ACC bab 1 dan lanjut bab 2		
4.	12 Desember 2022	Bimbingan bab 2 1. Tambahkan konsep teori relaksasi, progressive yang asli 2. Tambahkan konsep aromaterapi yang akan digunakan pada penelitian itu 3. Konsep remaja 4. Lihat kembali kerangka konsep		
5.	15 Desember 2022	Bimbingan 2 1. Periksa satu satu sub penomoran pada 2.4 2. Kerangka konsep menggunakan input-proses-output		
6.	16 Desember 2022	Bimbingan bab 3 1. Populasi diperjelas lingkupnya, apakah semua populasi mengalami dismenore 2. Perbaiki kerangka penelitian 3. Kuisisioner oke		
7.	19 Desember 2022	ACC bab 3 Lengkapi lampiran-lampiran dan disiapkan untuk ujian seminar proposal		
8.	26 Januari 2023	Revisi proposal skripsi 1. Pengambilan data dijelaskan secara rinci dari awal dan akhir untuk masing-masing kelompok dalam penelitian		

9.	27 Januari 2023	Bimbingan proposal skripsi setelah seminar 1. Undian dilakukan oleh peneliti, tidak perlu dilakukan responden 2. Bisa dilakukan terapi secara online dengan menggunakan video		
10.	27 Januari 2023	ACC proposal skripsi		
11.	30 Mei 2023	Bimbingan bab 4 dan 5 1. Pembahasan diperdalam dan diperluas lagi 2. Pembahasan dilengkapi dengan foto 3. Tabel diperbaiki dan tidak boleh terpotong		
12.	6 Juni 2023	Bimbingan revisi skripsi 1. Font pada tabel diperbaiki lagi agar tidak terpotong 2. Perbaiki kata hubung, kata hubung tidak boleh berada diawal kalimat		
13.	6 Juni 2023	Bimbingan Draft Skripsi Acc Skripsi, lengkap lampiran untuk ujian		
14.	4 Juli 2023	Bimbingan revisi setelah seminar hasil 1. Revisi pembahasan pada setiap point, dengan lebih memperluas pembahasan 2. Pada pembahasan satu ditambahkan dengan pembahasan mengenai usia menarche dan nyeri sebelum diberikan terapi 3. Keterbatasan penelitian diganti 4. Prosedur penelitian ditambahkan lebih detail mengenai proses pada saat penelitian berlangsung, dan ditambahkan jumlah responden pada setiap kelompok		
15.	4 Juli 2023	ACC. akhir, Abstrak Laporan		

Mengetahui,  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 197407281998031002

Malang, 4 Juli 2023.....  
Pembimbing Utama



**Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 197608102002122001

## Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
 Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
 Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : LB.02.03/3/ 2091 /2022  
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
 Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
 Kepala SMAN 1 Turen  
 Jl. Mayjen Panjaitan No. 65, Dusun Sedayu, Kec. Turen  
 di –  
Kab. Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja SMAN 1 Turen Kab. Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Azizah Ayu Prahasti  
 NIM/Semester : P17211193047 / VII  
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
 Judul Skripsi : Pengaruh Progressive Relaxation Exercise dan Aromatherapy Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 16 November 2022

a.n. Ketua Jurusan Keperawatan  
 Sekretaris,



Rudi Hamarno, S.Kep.Ns., M.Kep.  
 NIP. 196905111992031004

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388  
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613  
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847  
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043  
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095  
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293  
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



## Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
 Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : LB.02.03/3/ 1933 /2023  
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
 Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi  
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
 Kepala SMA Negeri 1 Turen  
 Jl. Mayjend Panjaitan No. 65, Sedayu, Kecamatan Turen  
 di –  
Kab. Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja SMA Negeri 1 Turen. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 02 – 26 Mei 2023.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Azizah Ayu Prahasti  
 NIM/Semester : P17211193047 / VIII  
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
 Judul Skripsi : Pengaruh Progressive Relaxation Exercise dan Aromatherapy Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore  
 No. HP : 081233674769

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 28 April 2023



\_\_\_\_\_, a.n. Direktur  
 Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Erlina Susi Astuti, S.Kep.Ns., M.Kep.  
 NIP. 197608102002122001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388  
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613  
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847  
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043  
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095  
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293  
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



## Lampiran 4 Bukti Telah Melakukan Pengambilan Data



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 TUREN**  
 Jl. Mayjend Panjaitan 65 Turen - Malang 65175. Telp. (0341) 824711. Fax. (0341) 824140  
 Website : www.smanegen1turen.sch.id / e-mail : admin@smanegen1turen.sch.id  
**MALANG** Kode Pos 65175



## SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/ 406 /101.6.9.13/2023

Tanggal : 30 Mei 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ENY RETNO DIWATI, M.Pd.  
 NIP : 196908301994032007  
 Pangkat/Gol : Pembina, Tk.I, IV/b  
 Jabatan : Kepala Sekolah  
 Unit Kerja : SMA Negeri 1 Turen

menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : AZIZAH AYU PRAHASTI  
 NIM : P17211193047  
 Jurusan : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
 Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Turen yang dilaksanakan pada tanggal 2 s.d. 26 Mei 2023 dengan judul skripsi “**Pengaruh Progressive Relaxation Exercise dan Aromatherapy terhadap Intensitas Nyeri Dismenore**”

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



ENY RETNO DIWATI, M.Pd  
 Pembina Tk.I  
 NIP. 196908301994032007

Lampiran 5 Informasi dan Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)

**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN RESPONDEN**

**1. Judul Penelitian**

Pengaruh Progressive Relaxation Exercise dan Aromatherapy terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer

**2. Tujuan**

**1). Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh penggunaan *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri

**2). Tujuan Khusus**

- a). Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenore primer sebelum diberikan perlakuan pada remaja putri
- b). Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenore primer setelah diberikan perlakuan pada remaja putri
- c). Menganalisis pengaruh *progressive relaxation exercise* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri
- d). Menganalisis pengaruh *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri
- e). Menganalisis pengaruh *relaxation progressive exercise* dan *aromatherapy* terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri

**3. Perlakuan yang diterapkan pada responden**

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi kepada para remaja putri yang mengalami nyeri dismenore pada setiap periode menstruasi, untuk kemudian diukur intensitas nyeri menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

**4. Manfaat penelitian bagi responden**

Responden dapat memperoleh wawasan dan pengetahuan mengenai cara mengatasi nyeri dismenore yang dirasakan pada setiap periode menstruasi, sehingga dapat mengurangi dampak yang diakibatkan oleh nyeri tersebut.

**5. Masalah etik yang mungkin akan dihadapi responden**

Masalah etik yang kemungkinan akan dihadapi kemungkinan tidak ada, dikarenakan pada penelitian ini menggunakan intervensi atau perlakuan yang tidak memberikan resiko terhadap kesehatan serta semua kelompok atau responden mendapatkan perlakuan yang sama.

**6. Resiko penelitian**

Tidak terdapat bahaya atau resiko pada penelitian ini, dikarenakan tindakan intervensi diberikan dalam kondisi dan posisi responden yang nyaman dan tidak mencederai.

**7. Jaminan kerahasiaan data**

Semua data dan informasi pribadi responden pada penelitian ini dijaga kerahasiaannya dengan tidak mencantumkan identitas ataupun informasi pribadi secara jelas pada laporan penelitian.

**8. Hak untuk undur diri**

Responden dapat mengikuti penelitian ini secara sukarela dan berhak mengundurkan diri apabila terdapat hal yang dirasa merugikan bagi responden.

**9. Adanya insentif untuk responden**

Keikutsertaan responden pada penelitian ini bersifat sukarela, sehingga sebagai tanda terimakasih atas partisipasi responden, maka peneliti memberikan reward dalam bentuk pulsa dan akan diberikan setelah penelitian selesai.

**10. Informasi tambahan**

Responden dapat menanyakan semua hal yang berkaitan dengan penelitian dengan menghubungi :

Nama : AZIZAH AYU PRAHASTI

No. Hp : 081233674769

Apabila responden sudah memahami dan bersedia berpartisipasi didalam penelitian ini, responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PENELITIAN**  
(*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Kelas :

Setelah diberikan penjelasan mengenai penelitian ini, maka dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh *Progressive Relaxation Exercise* dan *Aromatherapy* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer”, dengan ini menyatakan **SETUJU / TIDAK SETUJU** diikutsertakan sebagai responden dalam penelitian ini. Apabila saya merasa dirugikan selama proses penelitian, saya dapat membatalkan persetujuan ini.

Malang, ..... 2023

Responden

( )

## Lampiran 6 Ethical Approval



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
 surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.243/IV/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Azizah Ayu Prahasti  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Progressive Relaxation Exercise dan Aromatherapy Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer"**

*"The Effect of Progressive Relaxation Exercise and Aromatherapy For Primary Dismenorrhea Pain"*

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 18 April 2023 sampai dengan tanggal 18 April 2024.

*This declaration of ethics applies during the period April 18, 2023 until April 18, 2024.*



April 18, 2023  
 Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

## Lampiran 7 SOP Relaksasi Otot Progresif

	<b>POLTEKKES KEMENKES MALANG</b>	<b>No. Dokumen :</b>
	<b>STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR</b>	<b>No. Revisi : 00</b>
	<b>RELAKSASI OTOT PROGRESIF</b>	<b>Tanggal Terbit :</b>
		<b>Halaman :</b>
		<b>Petugas / pelaksana: Perawat, dosen, CI, Mhs.</b>
<b>Pengertian</b>	Terapi relaksasi dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot dalam tubuh	
<b>Indikasi</b>	Klien dengan kecemasan, panik, gejala fisik (nyeri), stress atau depresi ringan	
<b>Tujuan</b>	Relaksasi ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan pada otot, memberikan rasa nyaman, dan mengurangi rasa nyeri	
<b>Persiapan tempat dan alat</b>	<b>Alat-alat :</b> 1. Tempat duduk 2. Bantal 3. Audio	
<b>Persiapan pasien</b>	1. Memberikan informed consent berupa penjelasan tujuan, manfaat, dan cara kerja teknik ini 2. Memposisikan klien secara nyaman, yaitu dapat berbaring dengan mata tertutup dan menggunakan bantal, ataupun duduk dikursi dengan nyaman 3. Hindari melakukan relaksasi dengan berdiri 4. Melepaskan aksesoris seperti jam, kacamata, dan sepatu 5. Melonggarkan ikatan dasi dan ikat pinggang	
<b>Persiapan Lingkungan</b>	Menyiapkan lingkungan dalam keadaan tenang, tidak berisik, dan pencahayaan yang cukup	
<b>Pelaksanaan</b>	1. Gerakan pertama, untuk melatih otot tangan 1). Menggenggam tangan kiri dan membuat kepalan	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2). Kepalan dikuatkan dan merasakan sensasi ketegangan yang ada</li> <li>3). Kepalan dilepaskan</li> <li>4). Membantu klien merileksan badan selama 10 detik dengan nafas dalam</li> <li>5). Gerakan dilakukan dua kali, sehingga klien dapat membedakan keadaan otot tegang dan relaks yang dialami</li> <li>6). Dilakukan bergantian pada tangan lainnya</li> <li>2. Gerakan kedua, untuk melatih otot bagian belakang       <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Menekuk kedua pergelangan tangan ke belakang, sehingga otot bagian bawah dan belakang menegang</li> <li>2). Jari-jari pada posisi menghadap ke langit</li> </ol> </li> <li>3. Gerakan ketiga, untuk melatih otot bisep (Otot bagian lengan atas)       <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Menggenggam kedua tangan dan membentuk kepalan</li> <li>2). Mengarahkan kedua kepalan ke bahu dan rasakan bagian otot yang menegang</li> </ol> </li> <li>4. Gerakan keempat, untuk melatih otot pada bahu       <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Angkat kedua bahu setinggi mungkin, seakan-akan bahu menyentuh kedua telinga</li> <li>2). Fokuskan perhatian pada gerakan dan ketegangan pada bahu, punggung atas, serta bagian leher</li> </ol> </li> <li>5. Gerakan kelima, untuk melatih otot pada dahi dan mata       <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Menggerakkan otot dahi dengan mengerutkan dahi dan alis hingga terasa keriput</li> <li>2). Menutup mata dengan rapat, sehingga dapat merasakan ketegangan otot mata</li> </ol> </li> <li>6. Gerakan keenam, untuk melatih otot rahang. Teknik ini dilakukan dengan mengatupkan otot rahang dan menggertakkan gigi, sehingga terjadi ketegangan pada otot sekitar rahang</li> <li>7. Gerakan ketujuh, untuk melatih otot mulut. Teknik ini dilakukan dengan memoncongkan mulut sekuat-kuatnya, sehingga terjadi ketegangan pada otot disekitar mulut.</li> <li>8. Gerakan kedelapan, untuk melatih otot leher belakang, menekankan kepala pada bantalan kursi, sehingga dapat merasakan ketegangan pada bagian leher belakang dan punggung atas</li> <li>9. Gerakan kesembilan, untuk melatih otot leher depan, melatih leher depan dilakukan dengan membenamkan atau menempelkan bagian dagu ke dada, sehingga dapat dirasakan ketegangan pada otot sekitar leher depan</li> </ol>
--	---

	<p>10. Gerakan kesepuluh, untuk melatih otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Tubuh dalam keadaan tegak dan tidak bersandar</li> <li>2). Punggung dilengkungkan</li> <li>3). Busungkan dada dan tahan selama 10 detik</li> <li>4). Relaksan dada</li> <li>5). Saat relaks, sandarkan tubuh kembali ke kursi</li> </ol> <p>11. Gerakan kesebelas, untuk merelaksasikan otot dada, dilakukan gerakan berupa napas dalam</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Tarik napas panjang melalui hidung</li> <li>2). Tahan selama 3 detik</li> <li>3). Hembuskan napas dari mulut secara perlahan</li> <li>4). Saat relaks, lakukan napas seperti biasa</li> <li>5). Ulangi gerakan, sehingga didapatkan perbedaan kondisi tegang dan relaks</li> </ol> <p>12. Gerakan kedua belas, untuk melatih otot perut</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Menarik perut ke bagian dalam</li> <li>2). Tahan perut dalam kondisi tersebut, pertahankan perut dalam keadaan kencang dan keras</li> <li>3). Tahan selama 10 detik, kemudian lepaskan</li> <li>4). Ulangi gerakan hingga menemukan perbedaan kondisi relaks dan tegang</li> </ol>
<b>Sikap</b>	<p><b>Sikap Selama Pelaksanaan :</b></p> <p>Bekerja dengan teliti Bekerja dengan hati-hati</p>
<b>Evaluasi</b>	<p><b>Hal yang perlu dievaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi sudah sesuai dengan yang diinginkan</li> <li>2. Pasien dalam keadaan nyaman</li> <li>3. Klien dapat merasakan rileks dan nyeri berkurang</li> </ol>
<b>Dokumentasi</b>	<p>Dokumentasikan proses selama tindakan berlangsung dan observasi intensitas nyeri</p>

## Lampiran 8 SOP Aromaterapi

	<b>POLTEKKES KEMENKES MALANG</b>	<b>No. Dokumen :</b>
	<b>STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR</b>	<b>No. Revisi : 00</b>
	<b>AROMATERAPI</b>	<b>Tanggal Terbit :</b>  <b>Halaman :</b>
		<b>Petugas / pelaksana: Perawat, dosen, CI, Mhs.</b>
<b>Pengertian</b>	Terapi relaksasi menggunakan wewangian yang dapat memberikan rasa nyaman	
<b>Indikasi</b>	Klien dengan kecemasan, nyeri, gangguan tidur	
<b>Tujuan</b>	aromaterapi diberikan bertujuan untuk memberikan kenyamanan pada klien, sehingga nyeri dapat berkurang	
<b>Persiapan tempat dan alat</b>	<b>Alat-alat :</b> 1. Kursi 2. Lilin aromaterapi jasmine 3. Pemantik api	
<b>Persiapan pasien</b>	Pasien diberikan <i>informed concent</i> dan diposisikan dengan posisi ternyaman	
<b>Persiapan Lingkungan</b>	1. Pintu tertutup rapat 2. Jendela tertutup 3. Ventilasi udara dibiarkan terbuka	
<b>Pelaksanaan</b>	1. Siapkan klien dengan posisi senyaman mungkin 2. Nyalakan pemantik api dan nyalakan lilin aromaterapi 3. Atur posisi lilin tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat dengan tubuh klien 4. Ajarkan klien teknik nafas dalam untuk relaksasi 5. Intruksikan klien untuk bernafas normal dan menghirup aroma yang dikeluarkan dari lilin aromaterapi.	
<b>Sikap</b>	<b>Sikap Selama Pelaksanaan :</b>	

	Bekerja dengan teliti Bekerja dengan hati-hati
<b>Evaluasi</b>	<b>Hal yang perlu dievaluasi</b>  1. Posisi sudah sesuai dengan yang diinginkan 2. Pasien dalam keadaan nyaman 3. Pasien dapat merasakan rileks dan nyeri berkurang
<b>Dokumentasi</b>	Dokumentasikan proses selama tindakan berlangsung dan observasi intensitas nyeri

## Lampiran 9 SOP Relaksasi otot progressif dipadukan dengan aromaterapi

	<b>POLTEKKES KEMENKES MALANG</b>	<b>No. Dokumen :</b>
	STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR	<b>No. Revisi : 00</b>
	<b>RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI</b>	<b>Tanggal Terbit :</b>  <b>Halaman :</b>
		<b>Petugas pelaksana:</b>  <b>Perawat, dosen, CI, Mhs.</b>
<b>Pengertian</b>	Terapi relaksasi dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot dalam tubuh	
<b>Indikasi</b>	Klien dengan kecemasan, panik, gejala fisik (nyeri), stress atau depresi ringan	
<b>Tujuan</b>	Relaksasi ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan pada otot, memberikan rasa nyaman, dan mengurangi rasa nyeri	
<b>Persiapan tempat dan alat</b>	<b>Alat-alat :</b> 1. Tempat duduk 2. Bantal 3. Audio 4. Lilin aromaterapi 5. Pemantik api	
<b>Persiapan pasien</b>	1. Memberikan informed consent berupa penjelasan tujuan, manfaat, dan cara kerja teknik ini 2. Memposisikan klien secara nyaman, yaitu dapat berbaring dengan mata tertutup dan menggunakan bantal, ataupun duduk dikursi dengan nyaman 3. Hindari melakukan relaksasi dengan berdiri 4. Melepaskan aksesoris seperti jam, kacamata, dan sepatu 5. Melonggarkan ikatan dasi dan ikat pinggang	
<b>Persiapan Lingkungan</b>	1. Menyiapkan lingkungan dalam keadaan tenang, tidak berisik, dan pencahayaan yang cukup 2. Pintu tertutup	

	<p>3. Jendela tertutup</p> <p>4. Ventilasi udara dibiarkan terbuka</p>
<b>Pelaksanaan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siapkan klien dengan posisi senyaman mungkin</li> <li>2. Nyalakan pemantik api dan nyalakan aromaterapi</li> <li>3. Atur posisi lilin tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat dengan tubuh</li> <li>4. Ajarkan klien teknik nafas dalam</li> <li>5. Intruksikan klien untuk bernafas normal dan memulai gerakan relaksasi otot progresif</li> <li>6. Gerakan pertama, untuk melatih otot tangan       <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Menggenggam tangan kiri dan membuat kepalan</li> <li>2). Kepalan dikuatkan dan merasakan sensasi ketegangan yang ada</li> <li>3). Kepalan dilepaskan</li> <li>4). Membantu klien merileksan badan selama 10 detik dengan nafas dalam</li> <li>5). Gerakan dilakukan dua kali, sehingga klien dapat membedakan keadaan otot tegang dan relaks yang dialami</li> <li>6). Dilakukan bergantian pada tangan lainnya</li> </ol> </li> <li>7. Gerakan kedua, untuk melatih otot bagian belakang       <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Menekuk kedua pergelangan tangan ke belakang, sehingga otot bagian bawah dan belakang menegang</li> <li>2). Jari-jari pada posisi menghadap ke langit</li> </ol> </li> <li>8. Gerakan ketiga, untuk melatih otot bisep (Otot bagian lengan atas)       <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Menggenggam kedua tangan dan membentuk kepalan</li> <li>2). Mengarahkan kedua kepalan ke bahu dan rasakan bagian otot yang menegang</li> </ol> </li> <li>9. Gerakan keempat, untuk melatih otot pada bahu       <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Angkat kedua bahu setinggi mungkin, seakan-akan bahu menyentuh kedua telinga</li> <li>2). Fokuskan perhatian pada gerakan dan ketegangan pada bahu, punggung atas, serta bagian leher</li> </ol> </li> <li>10. Gerakan kelima, untuk melatih otot pada dahi dan mata       <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Menggerakkan otot dahi dengan mengerutkan dahi dan alis hingga terasa keriput</li> <li>2). Menutup mata dengan rapat, sehingga dapat merasakan ketegangan otot mata</li> </ol> </li> <li>11. Gerakan keenam, untuk melatih otot rahang. Teknik ini dilakukan dengan mengatupkan otot rahang dan menggertakkan gigi, sehingga terjadi ketegangan pada otot sekitar rahang</li> <li>12. Gerakan ketujuh, untuk melatih otot mulut. Teknik ini dilakukan dengan memoncongkan mulut sekuat-</li> </ol>

	<p>kuatnya, sehingga terjadi ketegangan pada otot disekitar mulut.</p> <p>13. Gerakan kedepan, untuk melatih otot leher belakang, menekan kepala pada bantalan kursi, sehingga dapat merasakan ketegangan pada bagian leher belakang dan punggung atas</p> <p>14. Gerakan kesembilan, untuk melatih otot leher depan, melatih leher depan dilakukan dengan membenamkan atau menempelkan bagian dagu ke dada, sehingga dapat dirasakan ketegangan pada otot sekitar leher depan</p> <p>15. Gerakan kesepuluh, untuk melatih otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Tubuh dalam keadaan tegak dan tidak bersandar</li> <li>2). Punggung dilengkungkan</li> <li>3). Busungkan dada dan tahan selama 10 detik</li> <li>4). Relaksan dada</li> <li>5). Saat relaks, sandarkan tubuh kembali ke kursi</li> </ol> <p>16. Gerakan kesebelas, untuk merelaksasikan otot dada, dilakukan gerakan berupa napas dalam</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Tarik napas panjang melalui hidung</li> <li>2). Tahan selama 3 detik</li> <li>3). Hembuskan napas dari mulut secara perlahan</li> <li>4). Saat relaks, lakukan napas seperti biasa</li> <li>5). Ulangi gerakan, sehingga didapatkan perbedaan kondisi tegang dan relaks</li> </ol> <p>17. Gerakan kedua belas, untuk melatih otot perut</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Menarik perut ke bagian dalam</li> <li>2). Tahan perut dalam kondisi tersebut, pertahankan perut dalam keadaan kencang dan keras</li> <li>3). Tahan selama 10 detik, kemudian lepaskan</li> <li>4). Ulangi gerakan hingga menemukan perbedaan kondisi relaks dan tegang</li> </ol>
<b>Sikap</b>	<p><b>Sikap Selama Pelaksanaan :</b></p> <p>Bekerja dengan teliti Bekerja dengan hati-hati</p>
<b>Evaluasi</b>	<p><b>Hal yang perlu dievaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi sudah sesuai dengan yang diinginkan</li> <li>2. Pasien dalam keadaan nyaman</li> <li>3. Klien dapat merasakan rileks dan nyeri berkurang</li> </ol>
<b>Dokumentasi</b>	<p>Dokumentasikan proses selama tindakan berlangsung dan observasi intensitas nyeri</p>

## Lampiran 10 Instrumen Penelitian

**DATA UMUM RESPONDEN**

Nomor Responden :

Hari/Tanggal pengisian :

Nama (Inisial) :

Umur :

Umur menarache :

Alamat :

No. Hp :

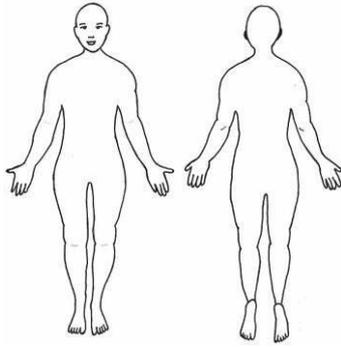
Kuisisioner Intensitas Nyeri SF-McGill

**Perhatian** : terdapat beberapa kata yang dapat menggambarkan rasa sakit anda saat ini. Anda dapat **melingkari** (O) atau memberi tanda cheklis (✓) pada kolom deskripsi kata-kata yang menggambarkan nyeri yang anda rasakan dan anda dapat melewati hal yang tidak sesuai dengan keadaan anda.

**Seperti apa nyeri yang anda rasakan saat ini?**

No	Deskripsi	Tidak ada	Ringan	Sedang	Berat
1.	Berdenyut				
2.	Seperti tertembak				
3.	Menusuk				
4.	Tajam				
5.	Kram				
6.	Perih				
7.	Terbakar (panas)				
8.	Sakit				
9.	Berat				
10.	Lembut (halus)				
11.	Terpecah (berpindah)				
12.	Melelahkan				
13.	Memualkan (membuat mual)				
14.	Menakutkan				
15.	Ganas				
TOTAL					

Beri tanda pada area yang terasa nyeri



Beri tanda X pada garis skala nyeri dibawah ini sesuai dengan yang anda rasakan

Tidak \_\_\_\_\_ Nyeri  
ada berat

Pilih salah satu yang paling menggambarkan kondisi nyeri anda saat ini

- 0. Tidak nyeri \_\_\_\_\_
- 1. Ringan \_\_\_\_\_
- 2. Tidak nyaman \_\_\_\_\_
- 3. Menyulitkan \_\_\_\_\_
- 4. Buruk \_\_\_\_\_
- 5. Menyiksa \_\_\_\_\_

## PANDAUAN PENGISIAN KUISIONER RESPON NYERI

Dibawah ini merupakan petunjuk atau penjelasan singkat mengenai gambaran nyeri pada tabel kuisisioner diatas.

1. Berdenyut (cemat-cenut)
  - 1). Tidak ada : Nyeri dirasakan tidak ada denyutan
  - 2). Ringan : terdapat denyutan, tidak terlalu terasa, dan tidak mengganggu
  - 3). Sedang : terdapat denyutan, dapat dirasakan dengan jelas, cukup mengganggu
  - 4). Berat : terdapat denyutan, dapat dirasakan dengan jelas, terasa sakit dan mengganggu
2. Seperti tertembak
  - 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : terasa menusuk pada satu titik dengan skala ringan
  - 3). Sedang : terasa menusuk pada satu titik dengan skala sedang
  - 4). Berat : terasa menusuk pada satu titik dengan skala berat atau sangat nyeri
3. Menusuk
  - 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : menusuk-nusuk, frekuensi jarang, dan tidak mengganggu
  - 3). Sedang : menusuk-nusuk, frekuensi jarang, mengganggu
  - 4). Berat : menusuk-nusuk, frekuensi sering, mengganggu, dan menimbulkan sakit
4. Tajam
  - 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : seperti ditusuk-tusuk atau disayat dengan frekuensi ringan (tidak terlalu terasa)
  - 3). Sedang : seperti ditusuk-tusuk atau disayat dengan frekuensi sedang (terasa)
  - 4). Berat : seperti ditusuk-tusuk atau disayat dengan frekuensi berat (sangat terasa dan mengganggu)
5. Kram
  - 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : otot terasa tegang atau kaku, namun bisa menjalankan aktivitas tanpa terganggu
  - 3). Sedang : otot terasa tegang atau kaku, sedikit terganggu dalam menjalankan aktivitas
  - 4). Berat : otot terasa tegang atau kaku, serta mengganggu dalam menjalankan aktivitas
6. Perih
  - 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : perih terasa ringan

- 3). Sedang : perih terasa dalam skala sedang
  - 4). Berat : perih terasa dalam skala berat
7. Terbakar
- 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : rasa seperti terbakar namun ringan, tidak ada panas
  - 3). Sedang : rasa seperti terbakar, terasa sedikit mengganggu, dan rasa panas
  - 4). Berat : rasa terbakar, panas, dan mengganggu
8. Sakit
- 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : sakit terasa ringan
  - 3). Sedang : sakit atau nyeri dengan skala sedang
  - 4). Berat : sakit atau nyeri dengan skala berat
9. Berat
- 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : seperti tertekan suatu benda ringan
  - 3). Sedang : seperti tertekan benda yang sedikit berat dan terasa menekan badan
  - 4). Berat : seperti tertekan atau tertimpa benda berat
10. Lembut (halus)
- 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : nyeri hampir tidak terasa
  - 3). Sedang : nyeri terasa sangat lembut
  - 4). Berat : nyeri terasa lembut
11. Terpecah (Berpindah)
- 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : nyeri berpindah-pindah dan menjalar ke bagian lain dengan skala ringan, nyeri dapat ditolerir
  - 3). Sedang : nyeri berpindah-pindah dan menjalar ke bagian lain dengan skala nyeri sedang, nyeri dapat ditolerir namun mengganggu
  - 4). Berat : nyeri berpindah-pindah dan menjalar ke bagian lain dengan skala nyeri berat, nyeri tidak dapat ditolerir dan mengganggu
12. Melelahkan
- 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : nyeri menimbulkan rasa sedikit lelah dan sedikit berkeringat
  - 3). Sedang : nyeri menimbulkan rasa kelelahan dan berkeringat
  - 4). Berat : nyeri menimbulkan kelelahan, berkeringat, dan menghambat aktivitas
13. Memualkan (membuat mual)
- 1). Tidak ada
  - 2). Ringan : ada perasaan mual, frekuensi jarang

- 3). Sedang : ada perasaan mual, keinginan muntah, frekuensi jarang
- 4). Berat : perasaan mual, muntah, dengan frekuensi sering

14. Menakutkan

- 1). Tidak ada
- 2). Ringan : ada rasa cemas dengan nyeri yang dirasakan
- 3). Sedang : ada rasa cemas dan sedikit takut, namun dapat terkontrol
- 4). Berat : ada rasa cemas, takut, namun tidak dapat terkontrol

15. Ganas

- 1). Tidak ada
- 2). Ringan : merasakan nyeri sebagai suatu beban atau hukuman, namun dapat tertolerir
- 3). Sedang : merasakan nyeri sebagai beban, hukuman, ada ketakutan, tertolerir
- 4). Berat : merasakan nyeri sebagai beban, hukuman, ada ketakutan berlebihan

Lampiran 11. Hasil Penelitian Intensitas Nyeri Dismenore Primer Remaja Putri dalam Master Tabel

No																													Total				
	Y1		Y2		Y3		Y4		Y5		Y6		Y7		Y8		Y9		Y10		Y11		Y12		Y13		Y14				Y15		
	P 1	P 2																															
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	0	0	16	16
2	1	1	1	0	1	0	1	0	2	2	0	1	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	1	0	0	1	0	15	5	
3	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	0	0	0	0	2	1	2	1	1	1	1	1	16	11	
4	0	0	2	1	2	1	2	1	3	1	0	0	1	1	3	2	0	0	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	19	7	
5	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	2	1	2	0	1	1	2	1	2	0	2	0	0	0	0	0	17	8	
6	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	3	1	2	1	0	0	2	1	2	1	2	1	0	0	0	0	16	9	
7	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	0	0	0	3	1	0	0	0	0	2	1	3	2	2	0	0	0	0	0	18	10	
8	0	0	3	1	3	2	3	1	1	1	2	2	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	16	9	
9	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	14	10	
10	3	1	1	0	2	1	1	0	2	1	2	1	0	0	2	1	1	1	0	0	0	0	2	1	1	1	0	0	0	0	17	8	
11	3	1	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	2	0	3	1	1	1	1	1	0	0	19	11	
12	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	2	1	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	2	0	1	0	0	10	10	
13	0	0	1	0	3	1	1	1	2	2	0	0	0	0	3	2	1	1	0	0	0	0	2	2	0	0	1	0	1	0	15	9	
14	1	1	0	0	1	1	0	0	2	0	2	1	0	0	2	1	2	1	0	0	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	14	8	
15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	2	1	2	0	2	1	2	1	2	0	0	0	0	17	8		



36	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	3	2	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	12	3	
37	2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	2	0	1	1	0	1	1	3	0	0	0	1	0	0	0	13	7	
38	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	2	0	1	0	1	0	0	0	2	0	2	0	15	1	
39	2	1	0	0	3	1	0	0	0	0	1	0	0	3	1	3	2	0	0	0	0	3	2	0	0	0	0	0	15	7		
40	0	0	1	0	1	0	1	0	3	1	0	0	1	0	3	2	0	0	0	0	2	1	2	1	2	1	0	0	0	16	6	
41	3	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	12	0		
42	3	1	1	1	1	0	0	1	2	1	0	1	0	0	2	1	0	0	1	0	0	2	3	0	0	0	2	0	2	0	17	8
43	2	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	11	2	
44	2	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	2	1	0	0	3	2	1	0	0	0	0	13	5		
45	3	1	1	0	2	1	1	0	2	1	2	0	0	1	2	2	1	1	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	17	8		
46	3	1	0	0	2	1	0	0	2	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	2	1	3	1	1	1	0	0	0	15	7	
47	2	2	1	0	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	3	1	1	0	1	0	1	0	2	2	1	1	0	0	0	15	8	
48	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	1	3	0	0	0	0	12	2	
49	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	0	0	3	3	1	1	0	0	0	0	3	3	1	1	0	0	0	18	18	
50	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	0	0	2	2	1	1	0	0	0	0	2	2	1	1	0	0	0	17	17	
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	1	3	0	2	0	1	0	1	1	2	3	0	2	1	0	0	21	20	
52	2	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	3	3	1	1	0	0	0	10	11	
53	1	1	0	0	1	1	0	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	0	14	14	
54	2	2	1	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	1	3	3	2	2	0	0	0	12	13	
55	1	1	0	0	1	1	0	0	2	2	2	2	0	0	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	0	0	0	0	0	13	13	

56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	0	0	1	1	0	0	21	19	
57	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	0	0	0	0	0	0	3	3	2	2	0	0	0	0	18	18	
58	2	2	2	2	1	1	0	0	2	2	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	11	11	
59	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	12	12	
60	3	3	1	1	3	3	1	1	2	2	0	0	0	0	0	0	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	0	0	0	0	20	20	
61	2	2	0	0	2	2	1	1	2	1	0	0	1	1	0	0	1	1	2	2	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	12	12	
62	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	17	17
63	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	10	14	
64	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	3	2	2	0	0	0	0	18	19	
65	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	17	17	

Keterangan :

P1 : Pretest

P2 : Posttest

Y1 : Berdenyut

Y2 : Seperti Tertembak

Y3 : Menusuk

Y4 : Tajam

Y7 :Terbakar (Panas)

Y8 :Sakit

Y9 : Berat

Y10 : Lembut

Y11 : Terpecah (Berpindah)

Y12 : Melelahkan

Y15 : Ganas

“0” : Tidak Nyeri

“1” : Ringan

“2” : Sedang

“3” : Berat

Y5 : Kram

Y6 : Perih

Y13 : Memualkan

Y14 : Menakutkan

## Lampiran 12. Bukti SPSS Normalitas dan Homogenitas

## 1. Bukti Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	KELAS	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	Pre kelompok 1	.177	16	.193	.934	16	.286
	Post Kelompok 1	.191	16	.120	.908	16	.110
	Pre kelompok 2	.132	16	.200*	.937	16	.316
	Post kelompok 2	.114	16	.200*	.948	16	.452
	pre kelompok 3	.204	16	.072	.899	16	.076
	post kelompok 3	.186	16	.143	.889	16	.053
	pre kelompok 4	.197	17	.079	.909	17	.098
	post kelompok 4	.199	17	.073	.900	17	.068

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

a. Lilliefors Significance Correction

## 2. Bukti homogenitas

a. Kelompok Eksperimen 1 (*Progressive Relaxation Exercise*)

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	.155	1	30	.697
	Based on Median	.053	1	30	.819
	Based on Median and with adjusted df	.053	1	29.082	.819
	Based on trimmed mean	.105	1	30	.749

b. Kelompok Eksperimen 2 (*Aromatherapy*)

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	2.087	1	30	.159
	Based on Median	1.740	1	30	.197
	Based on Median and with adjusted df	1.740	1	28.733	.198
	Based on trimmed mean	2.036	1	30	.164

- c. Kelompok Eksperimen 3 (*Progressive relaxation exercise dan aromatherphy*)

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	1.678	1	30	.205
	Based on Median	1.630	1	30	.212
	Based on Median and with adjusted df	1.630	1	27.398	.212
	Based on trimmed mean	1.677	1	30	.205

- d. Kelompok Kontrol

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	1.132	1	30	.296
	Based on Median	1.111	1	30	.300
	Based on Median and with adjusted df	1.111	1	28.111	.301
	Based on trimmed mean	1.132	1	30	.296

Lampiran 13. Bukti SPSS Uji *Paired T Test* (Bivariat)

		Paired Samples Test								
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)	
Pair 1	Pre Test kelompok 1 - Post Test kelompok 1	7.375	3.160	.790	5.691	9.059	9.337	15	.000	
Pair 2	Pre Test Kelompok 2 - Post Test Kelompok 2	4.313	2.626	.656	2.913	5.712	6.569	15	.000	
Pair 3	Pre Test Kelompok 3 - Post Test Kelompok 3	9.188	1.940	.485	8.154	10.221	18.946	15	.000	

## Lampiran 14. Bukti Uji NGain-Score (Multivariat)

1. Kelompok Eksperimen 1 (*Progressive relaxation exercise*)

		<b>Descriptives</b>					
	Kelas		Statistic	Std. Error			
NGain_Score	1	Mean	.4027	.05590			
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.2836			
			Upper Bound	.5219			
		5% Trimmed Mean	.3881				
		Median	.2980				
		Variance	.050				
		Std. Deviation	.22361				
		Minimum	.17				
		Maximum	.90				
		Range	.73				
		Interquartile Range	.27				
		Skewness	1.184	.564			
		Kurtosis	.433	1.091			
		2	2	Mean	-.0018	.00352	
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.0093	
					Upper Bound	.0057	
				5% Trimmed Mean	-.0009		
Median	.0000						
Variance	.000						
Std. Deviation	.01409						
Minimum	-.04						
Maximum	.03						
Range	.07						
Interquartile Range	.00						
Skewness	-1.530			.564			
Kurtosis	6.172			1.091			

2. Kelompok Eksperimen 2 (*Aromatherapy*)

		<b>Descriptives</b>			
	Kelas		Statistic	Std. Error	
NGain_Score	1	Mean	.2408	.04764	
		95% Confidence Interval for	Lower Bound	.1393	
		Mean	Upper Bound	.3423	
		5% Trimmed Mean		.2156	
		Median		.1938	
		Variance		.036	
		Std. Deviation		.19054	
		Minimum		.08	
		Maximum		.86	
		Range		.79	
	Interquartile Range		.15		
	Skewness		2.599	.564	
	Kurtosis		7.736	1.091	
	2	Mean	-.0018	.00352	
		95% Confidence Interval for	Lower Bound	-.0093	
		Mean	Upper Bound	.0057	
		5% Trimmed Mean		-.0009	
		Median		.0000	
		Variance		.000	
		Std. Deviation		.01409	
Minimum			-.04		
Maximum			.03		
Range			.07		
Interquartile Range		.00			
Skewness		-1.530	.564		
Kurtosis		6.172	1.091		

3. Kelompok Eksperimen 3 (*Progressive relaxation exercise dan aromatherapy*)

		<b>Descriptives</b>			
	Kelas		Statistic	Std. Error	
NGain_Score	1	Mean	.7571	.11577	
		95% Confidence Interval for	Lower Bound	.5103	
		Mean	Upper Bound	1.0038	
		5% Trimmed Mean		.7157	
		Median		.6083	

	Variance		.214	
	Std. Deviation		.46308	
	Minimum		.23	
	Maximum		2.03	
	Range		1.81	
	Interquartile Range		.61	
	Skewness		1.576	.564
	Kurtosis		2.689	1.091
2	Mean		-.0018	.00352
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	-.0093	
	Mean	Upper Bound	.0057	
	5% Trimmed Mean		-.0009	
	Median		.0000	
	Variance		.000	
	Std. Deviation		.01409	
	Minimum		-.04	
	Maximum		.03	
	Range		.07	
	Interquartile Range		.00	
	Skewness		-1.530	.564
	Kurtosis		6.172	1.091

## Lampiran 15. Bukti Pengambilan Data

### 1. Dokumentasi kegiatan pengarahan



### 2. Bukti gambar responden dengan terapi *progressive relaxation exercise*



### 3. Bukti gambar responden dengan terapi *aromatherapy*



### 4. Bukti gambar responden dengan terapi *progressive relaxation exercise* dan *aromatherapy*

