

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
KELAS VII DAN VIII DI SMP KATOLIK
St. HUBERTUS MANADO**

SKRIPSI

FLORENSIA FALIKRES

11061054



**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2015**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
KELAS VII DAN VIII DI SMP KATOLIK
St. HUBERTUS MANADO**

SKRIPSI

**Skripsi adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado**

**FLORENSIA FALIKRES
11061054**



**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2015**



**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO – INDONESIA**

Nama : Florensia Falikres
NIM : 11061054
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap
Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di
SMP Katolik St. Hubertus Manado
Pembimbing : I. Asnet Leo Bunga, S.Kp, M.Kes
II. Suwandi Luneto, S.Kep, Ns., M.Kes

Menyetujui,
Manado, 10 Juli 2015

Pembimbing I

Pembimbing II

Asnet Leo Bunga, S.Kp, M. Kes

Suwandi Luneto, S.Kep, Ns., M.Kes

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

M. Consolatrix da Silva, S.Kep, Ns., MSN

Sesillia G. Sumual, BSN

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DAN VIII
DI SMP KATOLIK ST. HUBERTUS MANADO**

Yang disusun dan diajukan oleh :

**FLORENSIA FALIKRES
11061054**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal 10 Juli 2015
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

TIM PENGUJI

1. Emiliana Tarigan, S.Kp, M.Kes
2. Asnet Leo Bunga, S.Kp, M. Kes
3. Suwandi Luneto, S.Kep, Ns., M.Kes


(.....)

(.....)

(.....)

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado


M. Consolatrix da Silva, S.Kep, Ns., MSN


Sesillia G. Sumual, BSN

3. SD St. Mathias 2 Langgur, Maluku Tenggara (tahun 2000)
4. SD Don. Bosco 2 Saumlaki, Maluku Tenggara Barat (tahun lulus 2005)
5. SMP Negeri 1 Saumlaki (tahun lulus 2008)
6. SMA Negeri Unggulan Saumlaki (tahun 2008)
7. SMA Negeri 1 Saumlaki (tahun lulus 2010)
8. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Riwayat Organisasi :

1. Sekretaris MPK Tahun 2007 SMP Negeri 1 Saumlaki
2. Anggota Komisi IX Tahun 2009 SMA Negeri 1 Saumlaki
3. Anggota UKM Lasallian Toats Tahun 2011 Unika De La Salle Manado
4. Anggota UKM PMI Tahun 2011 Unika De La Salle Manado
5. Anggota UKM Marching Band Tahun 2012 Unika De La Salle Manado
6. Anggota UKM FCLCU Tahun 2011-2015 Unika De La Salle Manado
7. Panitia Dies Natalis 2013 Fakultas Keperawatan Unika De La Salle
8. Panitia Seminar Nasional Tahun 2015 Fakultas Keperawatan Unika De La Salle
9. Anggota HIPGABI (Himpunan Perawat Gawat Darurat dan Bencana Indonesia) di Sulawesi Utara Tahun 2015-2018

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : *Faith In Action Is Love And Love In Action Is Service*

Kupersembahkan Karya yang sederhana ini kepada Mama dan Papa tercinta yang telah membesarkan, membimbing dan banyak memberikan dorongan moral maupun material kepada saya. Adik tersayang, kekasih hatiku serta seluruh keluarga besar Falikres Wemaf yang telah mengambil bagian terpenting dalam sejarah kehidupan saya.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis haturkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus karena dengan tuntunan dan kasih Tuhan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Katolik St. Hubertus Manado”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Unika De La Salle Manado.

Skripsi ini saya dedikasikan untuk pribadi-pribadi yang sangat saya sayangi dan sangat saya cintai Bapak Agustinus Falikres, Mama Allowisya Wemaf, Adik Felomena Falikres, Adik Lorensus Falikres dan Baltasar Aryesam yang telah mendoakan, menjadi inspirasi dan motivator terbesar saya sepanjang kehidupan ini.

Penyusunan skripsi ini, banyak mendapat bantuan, bimbingan, motivasi, perhatian, serta dukungan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat selesai walaupun masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu dengan penuh kerendahan hati, perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pst. Revi R. H. M. Tanod, SS, SE, MA, Pr sebagai Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. M. Consolatrix da Silva, S.Kep, Ns, MSN selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle
3. Sesillia G. Sumual, BSN. Ketua Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle
4. Asnet Leo Bunga S. Kp, M. Kep, selaku dosen Pembimbing I, terima kasih atas setiap masukan, saran, kritik, bimbingan dan motivasi yang diberikan untuk kelancaran penyusunan skripsi.
5. Suwandi Luneto S.Kep, Ns M.Kep selaku dosen pembimbing II, terima kasih atas semua bimbingan dan support yang diberikan kepada saya

6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah banyak membantu selama proses pendidikan
7. Siswi kelas VII dan VIII di SMP Katolik St. Hubertus Manado yang telah bersedia menjadi responden serta Para Guru yang membantu dalam melancarkan proses penelitian
8. Pst. Drs. Aloysius Lerebulan, MSC, kakak Prisolhya Sandehang S.Kep., Ns, Mama Dina, Mama Lena, Alm Mama Lin, Alm Om Mias, Oma Flora, Oma Chresensia, Alm Opa Fitalis, Alm. Opa Yohanes serta seluruh keluarga besar Falikres, Wemaf yang selalu mendoakan saya dan menjadi motivator hidup saya
9. Winalivia Soulissa dan Christy Runtuwene serta kakak Melly, Adik Lia, Novi, Vero, Frisolhya, Chia, Thalia, Celine di Kost Chrismax yang sudah turut ambil bagian dalam sejarah terpenting hidup saya
10. Maggie Claudia Pandey, Paskalina Ranamase, Hendrikha Yempormase, Rosita Ngangi dan Margareta Soenardjo terima kasih telah menjadi sahabat masa kuliah.
11. Sir Oldi Rembet, teman-teman Kelompok IX Skripsi (Kelompok Istimewa) dan teman-teman NBA (Nursing B Association) Angkatan 2011 yang telah sama-sama berjuang dan saling memberikan support serta semua pihak yang namanya tidak bisa penulis cantumkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam mengenyam pendidikan hingga jenjang S1.

Akhirnya peneliti menyadari akan kekurangan dalam penulisan skripsi ini sehingga kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga amal kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak mendapat berkat setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

Manado, 30 April 2015

Penulis

ABSTRAK

Florensia Falikres. 11061054. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMP Katolik St. Hubertus Manado. Dibawah bimbingan Asnet Leo Bunga S. Kp, M. Kep Dosen Pembimbing I dan Suwandi Luneto S.Kep, Ns M.Kep Dosen Pembimbing II.

Hampir semua wanita mengalami nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi sehingga mengganggu aktivitas. Pada remaja dapat mengganggu proses belajar di sekolah maupun di rumah. Agar mencapai proses penurunan nyeri maka perlu dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap dismenore pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMP Katolik St. Hubertus Manado. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *Quasy Eksperimental* (eksperimental semu) dalam bentuk rancangan penelitian *Pre-posttest Design*. Penelitian dilakukan sejak 20 Mei – 06 Juni 2015. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan lembar isian data demografi, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang terdiri dari 15 responden pada kelompok kontrol dan 15 responden pada kelompok perlakuan yang diambil secara *Purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Pada kelompok perlakuan nilai $p= 0.000$, sedangkan untuk kelompok kontrol dimana tidak dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $p= 1.000$. Kesimpulannya, teknik relaksasi nafas dalam dapat berpengaruh terhadap penurunan dismenore. Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan remaja putri dapat melakukan penanganan menggunakan terapi teknik relaksasi nafas dalam dan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian kembali tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap dismenore dengan pengembangan yang lebih up to date.

Kata Kunci: Teknik relaksasi nafas dalam, dismenore dan remaja putri

Referensi: 13 buku dan 2 sumber internet.

ABSTRACT

Florensia Falikres. 11061054. The Influence of Deep Breath Relaxation Technique on *Dismenore* to the Female Teens in Grade VII and VIII of St. Hubertus Catholic Junior High School. Supervised by Asnet Leo Bunga S.Kep, M.Kep and Suwandi Luneto S.Kep, Ns M.Kep.

Hardly all women will suffer sickness in their lower bowel during menstruation period that disturbs their activities very much. For teen agers in particular, the aforementioned condition would disturb their learning process at school and also their activities at home. To reduce the intensity of sickness, the deep breath relaxation technique could be the option to implement. This research is aimed at identifying the influence of the deep breath relaxation technique on *dismenore* to the female teens in grade VII and VIII of St. Hubertus Catholic Junior High School Manado. This research uses the *Quasy* Experimental design in the form of Pre-posted Design research. This research has been carried out from May 20th to June 6th 2015. The instruments used in this research are the observation paper and list of questionnaires of demography data from 30 samples that consist of 15 respondents from the control group and another 15 respondents from the treated group by using the Purposive Sampling method. The results of this research showed that there is significant difference in the *dismenore* sickness intensity between the period before and after the implementation of the deep breath relaxation technique. In the treated group the value of $p = 0.000$, while in the control group which is not treated by the deep breath relaxation technique the value of $p = 1.000$. The conclusion that is drawn from this research is that the deep breath relaxation technique has obvious influence in reducing the intensity of *dismenore*. The researcher expects that the result of this research will motivate the female teens to relief their sickness by implementing the deep breath relaxation technique, and hopefully the researcher will later on carry out another research of the same technique with a more up to date model.

Keywords: Deep breath relaxation technique, *dismenore*, female teens.

Referense: 13 books and 12 internet sources

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
<i>CURRIULUM VITAE</i>	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Praktis	4
1.4.2 Manfaat Teoritis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Teknik Relaksasi Nafas Dalam	5
2.1.1 Definisi Relaksasi	5
2.1.2 Jenis-jenis Teknik Relaksasi.....	6
2.2.2 Teknik Relaksasi Nafas Dalam (RND)	6
2.2 Dismenore	8
2.2.1 Definisi Dismenore	8
2.2.2 Proses Terjadinya Menstruasi.....	8
2.2.3 Proses Terjadinya Dismenore	9

2.2.4 Dismenore Berdasarkan Jenis Nyeri.....	10
2.2.5 Tipe-tipe Dismenore	10
2.2.6 Tanda dan Gejala Dismenore	12
2.3 Remaja.....	12
2.3.1 Definisi Remaja	12
2.3.2 Fase-fase Masa Remaja	12
2.3.3 Perubahan Fisik pada Remaja Perempuan	13
2.3.4 Perkembangan Psikologis Remaja	13
2.4 Penelitian Terkait	14

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI

OPERASIONAL	17
3.1 Kerangka Konsep	17
3.2 Hipotesis.....	18
3.3 Definisi Operasional.....	19

BAB IV METODE PENELITIAN	21
4.1 Desain Penelitian.....	21
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
4.3 Populasi dan Sampel	22
4.3.1 Populasi	22
4.3.2 Sampel	22
4.3.3 Kriteria Inklusi	22
4.3.4 Kriteria Eksklusi	22
4.4 Instrumen Penelitian.....	23
4.5 Prosedur Penelitian.....	23
4.5.1 Tahap Persiapan.....	23
4.5.2 Tahap Pelaksanaan	23
4.6 Etika Penelitian	24
4.7 Proses Pengolahan Data	24
4.7.1 Editing	24
4.7.2 Koding.....	24
4.7.3 Tabulating.....	25

4.7.4 Analisa Data	25
BAB V HASIL PENELITIAN	26
5.1 Analisa Univariat.....	26
5.2 Analisa Bivariat.....	28
BAB VI PEMBAHASAN.....	30
BAB VII PENUTUP.....	33
7.1 Kesimpulan.....	33
7.2 Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	34
DAFTAR LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	19
Tabel 2. Gambaran Umum Subjek.....	26
Tabel 3. Analisa Deskriptif Pre-test.....	27
Tabel 4. Analisa Deskriptif Post-test	28
Tabel 5. Hasil Uji Statistik.....	28
Tabel 6. Mean Ranks	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Ujian Skripsi
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Tidak Plagiat
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Univariat dan Bivariat
- Lampiran 8 Master Tabel
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 Kartu Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo & Wulandari, 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Yogyakarta: Jurnal Keperawatan Akper 17 Karanganyar.
- Calis, A.K, 2011. *Dysmenorrhea* dalam <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview#snowwall> Diakses pada tanggal 30 April 2015
- Diyan dan Asmuji, 2014. *Keperawatan Maternitas: Upaya Promotif dan Preventif dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu dan Bayi*, Ar-Ruzz Media. Yogyakarta
- Icemi S K, 2013. *Keperawatan Maternitas*, Nuha Medika. Yogyakarta.
- Inannaka, 2013. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorrhea Pada Siswi Kelas VIII SMP N 1 Sambu Boyolali* dalam <http://www.pengetahuan-menstruasi-nyeri/pdf+tingkat+pengetahuan/2011> Diakses pada tanggal 17 April 2015
- Kumbhar et al, 2011. *Prevalence of dysmenorrhea among adolescent Girls (14-19) years) of Kadapa District and Its Impact On Quality Of Life: A Cross Sectional Study*. National Journal Of Community Medicine.
- Mohamad, 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Patricia, 2014. *Keperawatan Kritis: Pendekatan Asuhan Holistik*, Buku Kadokteran EGC. Jakarta.
- Ramdhani. (2014) Pengembangan Terapi Relaksasi Progresif. Jurnal Keperawatan Indonesia.

Reeder, Martin dan Koniak, 2014. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga*, Buku Kedokteran EGC. Jakarta

Sigit, 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, Graha Ilmu. Yogyakarta.

Taufan, 2010. *Ginekologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*, Nuha Medika. Yogyakarta

Tetti, 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*, PT Refika Aditama. Bandung

Zuyina, 2014. *Anatomi, Fisiologi dan Fisioterapi*, Nuha Medika. Yogyakarta



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Kairagi I Kombos Manado
(Belakang Wenang Permai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax. (0431) 871972
Website : <http://www.unikadelasalle.ac.id>
E-mail : info@delasalle.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN
UJIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Florensia Falikres

Nim : 11061054

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Dismenorea pada Remaja Puteri Kelas VII & VIII di SMP Katolik Sto. Hubertus Manado

Telah disetujui untuk mengikuti ujian Skripsi.

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I

Asnet Leo Bunga, SKp., M.Kep.

Dosen Pembimbing II

Suwandi I. Luneto, S.Kep., Ns., M.Kes

Mahasiswa yang bersangkutan

Florensia Falikres



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Kairagi I Kombos Manado
(Belakang Wenang Permai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax. (0431) 871972
Website : <http://www.unikadelasalle.ac.id>
E-mail : info@delasalle.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN
PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Florensia Falikres
Nim : 11061054
Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Dismenorea pada Remaja Puteri Kelas VII & VIII di SMP Katolik Sto. Hubertus Manado.

Proposal ini telah disetujui untuk dilakukan penelitian.

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I

Asnet Leo Bunga, SKp., M.Kep.

Dosen Pembimbing II

Suwandi I. Luneto, S.Kep., Ns., M.Kep

Mahasiswa yang bersangkutan

Florensia Falikres



YAYASAN PENDIDIKAN KATOLIK KEUSKUPAN MANADO
SMP KATOLIK ST. HUBERTUS MANADO
Jl. Kaliporong No. 69 Kombos Barat Lingk.IIIKec.Singkil Manado Telp: (0431) 858324



SURAT KETERANGAN
NO.021/SK/SMP.HUB/VI/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mareyke Mangundap, M . Pd
NIP : 19580320 1986022001
Jabatan : Kepala Sekolah SMP Katolik St.Hubertus Manado

Dengan ini Menerangkan bahwa :

Nama : Florensia Falikres
NIM : 11061054
Fakultas : Keperawatan
Universitas : De La Salle Manado

Telah selesai melaksanakan penelitian selama 3 minggu di SMP Katolik St.Hubertus Manado
Dari tanggal 19 Mei – 6 Juni 2015. Dengan Judul “ Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII & VIII Di SMP Katolik St. Hubertus Manado.
Demikian Surat Keterangan Penelitian di buat untuk dipergunakan seperlunya .

Manado , 6 Juni 2015
Kepala Sekolah



Mareyke Mangundap, M.Pd
Nip.19580320 1986022001



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE

MANADO

FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat: Kairagi I Kombos Manado

(Belakang Wenang Permai II Manado

Tlp: (0431) 871957, 871971, 877512. Fax:

(0431)871972

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Florensia Falikres

NIM : 11061054

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa jika karya tulis ilmiah yang saya ajukan terbukti merupakan hasil plagiat atau bukan merupakan hasil karya saya sendiri, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa **pencabutan gelar akademik dan melaksanakan penelitian ulang.**

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh rasa tanggung jawab untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Manado, Juli 2015

Yang membuat,

Florensia Falikres

LAMPIRAN 5

INFORMED CONCENT

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian ini, maka saya sebagai responden menyatakan bahwa saya sebagai responden bersedia menjadi responden dari sdr. Florensia Falikres dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMP Katolik Sto. Hubertus Manado”**.

Apabila sewaktu-waktu saya sebagai responden tidak bersedia atau mengundurkan diri menjadi responden dalam penelitian ini, maka tidak ada tuntutan atau sanksi yang dikenakan dikemudian hari kepada peneliti.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Manado, 2015

Responden

Lembar Observasi

Judul Penelitian

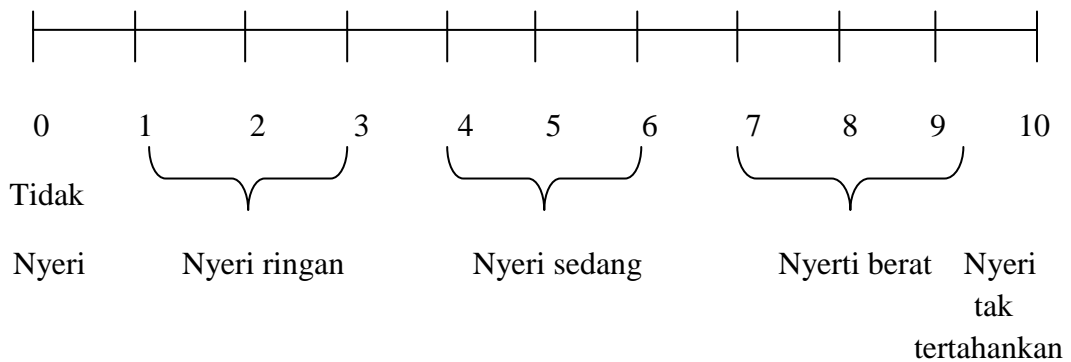
“Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di SMP Katolik St. Hubertus Manado”

No Responden: _____ (diisi oleh peneliti)

B. Lembar observasi nyeri

Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Pastikanlah identitas Anda telah diisi dengan lengkap
2. Bacalah dengan teliti tiap pertanyaan kuesioner
3. Lingkari nomor di bawah ini, sesuai dengan nyeri menstruasi yang Anda alami



Lampiran 7

HASIL PENGOLAHAN DATA

A. Kelompok Perlakuan

Frequencies

Statistics

		Usia	Skala Nyeri Pre-test	Skala Nyeri Post-test
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		2.93	2.93	1.93
Median		3.00	3.00	2.00
Mode		3 ^a	3	2

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Usia

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	---------------	---------	------------------	-----------------------

	11 Tahun	1	6.7	6.7	6.7
	12 Tahun	4	26.7	26.7	33.3
Valid	13 Tahun	5	33.3	33.3	66.7
	14 Tahun	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Skala Nyeri Pre-test

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Nyeri Ringan	1	6.7	6.7	6.7
Valid Nyeri Sedang	14	93.3	93.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Skala Nyeri Post-test

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Nyeri	1	6.7	6.7	6.7
Valid Nyeri Ringan	14	93.3	93.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	15		

a. Skala Nyeri Post-test < Skala Nyeri Pre-test

b. Skala Nyeri Post-test > Skala Nyeri Pre-test

c. Skala Nyeri Post-test = Skala Nyeri Pre-test

Test Statistics^a

	Skala Nyeri Post-test - Skala Nyeri Pre-test
Z	-3.873 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

B. Kelompok Kontrol

Statistics

	Usia	Skala Nyeri Pre-test	Skala Nyeri Post-test
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean	3.33	2.80	2.80
Median	3.00	3.00	3.00
Mode	4	3	3

Usia

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12 Tahun	3	20.0	20.0	20.0
13 Tahun	5	33.3	33.3	53.3
Valid 14 Tahun	6	40.0	40.0	93.3
15 Tahun	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Skala Nyeri Pre-test

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Nyeri Ringan	3	20.0	20.0	20.0
Valid Nyeri Sedang	12	80.0	80.0	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Skala Nyeri Post-test

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Nyeri Ringan	3	20.0	20.0	20.0
Valid Nyeri Sedang	12	80.0	80.0	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	15 ^c		
Total	15		

a. Skala Nyeri Post-test < Skala Nyeri Pre-test

b. Skala Nyeri Post-test > Skala Nyeri Pre-test

c. Skala Nyeri Post-test = Skala Nyeri Pre-test

Test Statistics^a

	Skala Nyeri Post-test - Skala Nyeri Pre-test
Z	.000 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	1.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks
equals the sum of positive ranks.

No	J.K	K	Umur	K	Anak	Pend.	K	Pekerjaan	K	BB	Um
					Ke	Orang tua		Orang tua			
1	Perempuan	2	3	1	5	SLTP	3	Tani	3	11	
2	Laki Laki	1	3	1	4	SLTA	4	Wiraswasta	2	12	
3	Laki Laki	1	4	2	3	SLTP	3	Tani	3	13	
4	Perempuan	2	3	1	3	PT	5	PNS	1	12	
5	Perempuan	2	3	1	3	SLTA	4	Wiraswasta	2	13	
6	Perempuan	2	3	1	1	SLTP	4	Wiraswasta	2	13	
7	Perempuan	2	3	1	1	SLTA	4	Wiraswasta	2	14	
8	Laki laki	1	3	1	2	TS	1	Tani	3	10	
9	Perempuan	2	4	2	6	SLTP	3	Wiraswasta	2	13	
10	Laki Laki	1	4	2	1	SLTA	4	Wiraswasta	2	15	
11	Perempuan	2	3	1	1	SLTA	4	Wiraswasta	2	10	
12	Laki Laki	1	3	1	2	SD	2	Tani	3	13	
13	Perempuan	2	5	3	2	SD	2	Tani	3	13	
14	Perempuan	2	4	2	2	SD	2	Tani	3	12	
15	Perempuan	2	4	2	3	SLTP	3	Tani	3	12	
16	Laki Laki	1	5	3	2	SLTP	3	Tani	3	14	
17	Laki Laki	1	4	2	1	PT	5	PNS	1	15	
18	Laki Laki	1	4	2	1	PT	5	PNS	1	15	
19	Perempuan	2	3	1	2	SLTA	4	Wiraswasta	2	15	
20	Perempuan	2	3	1	2	SLTA	4	Wiraswasta	2	15	
21	Laki Laki	1	4	2	2	SLTA	4	Wiraswasta	2	15	
22	Laki Laki	1	3	1	3	SLTP	3	Wiraswasta	2	14	

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Florensia Falikres

Nim : 11061054

Pembimbing 1 : Asnet Leo Bunga S. Kp, M. Kep

No	Tanggal	Keterangan	Tanda Tangan
1.	22 Februari 2015	Perkenalan, Konsultasi dan Pengajuan Judul ada 5 judul melalui email.	
2.	23 Februari 2013	Hasil: <ul style="list-style-type: none">• Pembimbing menyarankan mencari judul yang lain• Mengirim balik 3 judul yang baru	
3.	24 Februari 2013	Judul yang diterima adalah Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore. Kemudian pembimbing menyatakan bahwa sudah boleh menyusun BAB 1.	
4	10 Maret 2015	Konsultasi selanjutnya per BAB. Hasil: <ol style="list-style-type: none">1. Konsul yang akan datang lampirkan daftar pustaka, sebaiknya gunakan teks book2. Bila menggunakan referensi hasil penelitian maka yang boleh dikutip hanya hasil lit nya saja bukan teori yang ada di BAB II	

5		<p>3. Pengiriman yang akan datang gunakan MS 2007</p> <p>4. Data penelitian gunakan 2-3 tahun terakhir, lengkapi dengan data di Indonesia</p>	
7	19 Maret 2015	<p>Pembimbing mengatakan untuk memperhatikan dengan baik saran yang diberikan pembimbing serta perlu pertimbangan untuk melanjutkan lit.</p> <p>Hasil:</p>	
8	2 April 2015	<p>1. Bahan pustaka perlu ditambah dengan teksbook keperawatan Maternitas, definisi dysmenore tidak boleh ambil dari anonim (ada pada daftar pustaka)</p> <p>2. Perlu lakukan survey awal untuk bab I agar tidak ada kendala pada pelaksanaannya. Bila data di Indonesia sangat minim, sy khawatir tidak menemukan responden ditempat lit.</p> <p>Perlu dipertimbangkan (1) waktu penelitian karena menstruasi pada siswa tidak terjadi bersamaan, (2) Sebaiknya tentang berapa kali latihan dan kapan evaluasi dilakukan ada teori yang mendasari (dibahas pada bab II)</p>	

9	15 April	<p>1. Harap berkomunikasi dengan teman yang lain, bila menyerahkan BAB II harus sertakan daftar isi, agar saya mudah memahami alur pikir anda</p> <p>2. Isi bab II sangat minim (maka perlu baca buku lagi)</p> <p>3. Pada bab II belum menuliskan 2 atau 3 buah penelitian terkait.</p>	
10	1 Mei 2015	Pembimbing memperbaiki beberapa point pada kerangka konsep, definisi operasional dan pada lembar observasi	
11	10 Mei 2015	Konsultasi hasil revisi dari ujian proposal. Pembimbing menyatakan karena sebagian besar koreksi penguji ada pada BAB III dan IV maka konsul selanjutnya ke pembimbing 2.	
12	12 Mei 2015	<p>Untuk keperluan lit yaitu membuat DO latihan napas (sesuai masukan penguji berapa kali selama berapa hari ?) dan pelaksanaan lit (anda menuliskan 1 hari latihan napas di ruangan khusus dapat diartikan selama sehari tsb murid tidak studi) , maka perlu menambah referensi tentang latihan napas dalam dari buku</p>	

13	3 Juli 2015	<p>Fundamental Nursing. Konsul selanjutnya pada pembimbng 2</p> <p>1. Secara keseluruhan hasil lit , perlu konsul pembimbing 2 tentang kelompok perlakuan dan kelompok control sesuai tujuan khusus dan kerangka konsep bab III seharusnya berasal dari kelompok nya sama</p> <p>2. Hasil penelitian menjawab tujuan lit, pada proposal terdapat 3 tujuan khusus (identifikasi dysmenr sebelum dilakukan intervensi, sesudah intervensi dan pengaruh). Sedangkan pada penyajian terdapat data baru tentang Karakteristik responden maka perlu disesuaikan keterkaitan antar bab, mulai dari bab I tujuan khusus, bab II teori terkait , bab III kerangka konsep ,definisi operasional, bab IV instrumen lit,</p> <p>3. Data karakteristik responden yang disajikan sebaiknya hanya data yang dapat dijelaskan keterkaitannya dengan lit anda (pada bab VI pembahasan)</p> <p>4. Semua data yang disajikan harus</p>	
----	-------------	---	--



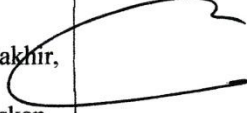
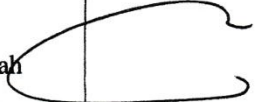
	6 Juli 2015	<p>dibahas pada bab VI maka harus ada dukungan teori pada BAB II. Jelaskan keterbatasan penelitian</p> <p>Pembimbing memperbaiki penggunaan bahasa pada penulisan dan menyatakan untuk menambah pembahasan tentang etika keadilan serta jelaskan keterbatasan lit. Perbaiki dan siapkan untuk ujian.</p>	
--	-------------	--	--




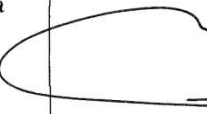
LEMBAR KONSULTASI



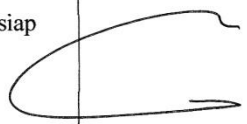
Nama : Florensia Falikres

Nim : 11061054

Pembimbing 2 : Suwandi Luneto S.Kep, Ns M.Kep

No	Tanggal	Keterangan	Tanda Tangan
1.	2 Maret 2015	Perkenalan dan konsultasi BAB 1 melalui email.	
2.	3 Maret 2015	Hasil: Pembimbing menyatakan bahwa selanjutnya kirim BAB 1-3 dalam satu file document	
3.	7 Maret 2015	Konsul BAB 1-3, Hasil: 1.Data penelitian gunakan 2-3 tahun terakhir, lengkapi dengan data di Indonesia. Jelaskan tentang fenomena-fenomena yang terjadi tentang dismenore. 2. Perlu lakukan survey awal untuk bab I agar tidak ada kendala pada pelaksanaannya. 3. Pembimbing memperbaiki beberapa paragraf yang masih acak pada BAB 1 4. Kerangka Konsep di perbaiki oleh pembimbing	
4.	18 Maret 2015	Hasil: 1. BAB 2 di lengkapi dengan menambah	

		teori lagi.	
5.	2 April 2015	Pembimbing memperbaiki beberapa point pada kerangka konsep, definisi operasional dan pada lembar observasi	
6.	15 April 2015	1. Perlu menambah referensi tentang latihan napas dalam dari buku Fundamental Nursing 2. Sesuai hasil ujian proposal maka judul diubah/di hilangkan 1 kata sehingga judul yang baru menjadi Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMP Katolik St. Hubertus Manado	
7.	6 Juni 2015	Konsul hasil penelitian ke pembimbing dan dibantu untuk membuat hasil penelitian menggunakan SPSS	
8.	30 Juni 2015	Hasil penelitian menjawab tujuan lit, pada proposal terdapat 3 tujuan khusus (identifikasi dysmenore sebelum dilakukan intervensi, sesudah intervensi dan pengaruh). Sedangkan pada penyajian terdapat data baru tentang Karakteristik responden maka perlu disesuaikan keterkaitan antar bab, mulai dari bab I tujuan	

		khusus, bab II teori terkait , bab III kerangka konsep ,definisi operasional, bab IV instrumen lit,	
9	3 Juli 2015	Semua data yang disajikan harus dibahas pada bab VI maka harus ada dukungan teori pada BAB II. Jelaskan keterbatasan penelitian	
10	6 Juli 2015	Pembimbing memperbaiki penggunaan bahasa pada penulisan dan menyatakan untuk menambah pembahasan tentang etika keadilan serta jelaskan keterbatasan lit	
11	9 Juli 2015	Pembimbing melihat isi skripsi sudah siap untuk maju ujian dan pembimbing menandatangani print out.	

KARTU BIMBINGAN RISET KEPERAWATAN / SKRIPSI

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

Nama Mahasiswa : Florensia Falikres

NIM : 11061054

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Riset Keperawatan/ Skripsi : Pengaruh Teknik Relakasasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMP Katolik St. Hubertus Manado

Tanggal Mengajukan Riset Keperawatan/Skripsi : 08 Februari 2015

Selesai Riset Keperawatan/ Skripsi : 10 Juli 2015

Pembimbing : 1. Asnet Leo Bunga S. Kp, M. Kep
2. Suwandi Luneto S.Kep, Ns M.Kep

Keterangan : -

Manado, 10 Juli 2015



Asnet Leo Bunga S. Kp, M. Kep

Pembimbing I

KARTU BIMBINGAN RISET KEPERAWATAN / SKRIPSI

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

Nama Mahasiswa : Florensia Falikres

NIM : 11061054

Program Studi : Ilmu Keperawatan

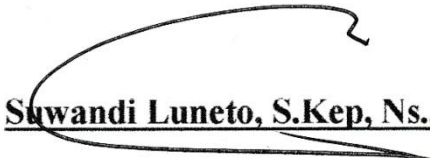
Judul Riset Keperawatan/ Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMP Katolik St. Hubertus Manado

Tanggal Mengajukan Riset Keperawatan/Skripsi : 08 Juli 2015

Selesai Riset Keperawatan/ Skripsi : 10 Juli 2015

Pembimbing : 1. Asnet Leo Bunga S. Kp, M. Kep
2. Suwandi Luneto S.Kep, Ns M.Kep

Manado, 10 Juli 2015


Suwandi Luneto, S.Kep, Ns., M.Kes

Pembimbing II