

DAFTAR PUSTAKA

- Aksari, Wahyu, Sri Yaniarti, Else Sri Rahayu, Diah Eka Nugraheni, and Dwi Yunita Baska. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 01 Kabupaten Bengkulu Tengah." *Jurnal Kesehatan* 8(1).
- Arikunto. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanti, at al. 2020. "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri." *Wellness And Healthy Magazine* 2(2):277–82. doi: 10.30604/well.022.82000114.
- Astuti, I., R. N. Septriliana, and M. Syntia. 2019. "The Influence of Breathing Relaxation Technique in the Decrease of Dismenore Intensity." *The 3rd International Seminar on Global Health* 3(1).
- Aulya, Yenny, Rini Kundaryanti, and Apriani Rena. 2021. "Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021." *Jurnal Menara Medika* 4(1):10–21.
- Awua, Adolf K., Edna D. Doe, and Rebecca Agyare. 2011. "Exploring the Influence of Sterilisation and Storage on Some Physicochemical Properties of Coconut (Cocos Nucifera L.) Water." *BMC Research Notes* 4. doi: 10.1186/1756-0500-4-451.
- Azagew, Abere Woretaw, Destaye Guadie, and Tarkie Abebe. 2020. "Dampaknya , Dan Faktor Terkait Di Antara Pelajar Putri ' Di Sekolah Persiapan Kota Gondar , Ethiopia Barat Laut." 0:1–7.
- Bahri, Ayu Anissa, Afriwardi Afriwardi, and Yusrawati Yusrawati. 2015. "Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012 - 2013." *Jurnal Kesehatan Andalas* 4(3):815–21. doi: 10.25077/jka.v4i3.369.
- Bahrudin, Mochamad. 2018. "Patofisiologi Nyeri (Pain)." *Saintika Medika* 13(1):7. doi: 10.22219/sm.v13i1.5449.
- Barcikowska, Zofia, Elżbieta Rajkowska-Labon, Magdalena Emilia Grzybowska, Rita Hansdorfer-Korzon, and Katarzyna Zorena. 2020. "Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(4):1–14. doi: 10.3390/ijerph17041191.
- Bernardi, Mariagiulia, Lucia Lazzeri, Federica Perelli, Felice Petraglia, Fernando M. Reis, Kedokteran Molekuler, Klinik Kebidanan, Universitas Siena, Obstetri Ginekologi, Universidade Federal, De Minas Gerais, and Belo Horizonte. 2017. "Dismenore Dan Gangguan Terkait [Versi 1; Wasit: 3 Disetujui]." 6(0):1–7. doi: 10.12688/f1000research.11682.1.
- Carroquino-Garcia, Paloma, José Jesús Jiménez-Rejano, Esther Medrano-Sanchez, Maria De La Casa-Almeida, Esther Diaz-Mohedo, and Carmen Suarez-Serrano. 2019. "Therapeutic Exercise in the Treatment of Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Physical Therapy* 99(10):1371–80. doi: 10.1093/ptj/pzz101.
- Çelik, Aslı Sis, and Serap Ejder Apay. 2021. "Effect of Progressive Relaxation Exercises on Primary Dysmenorrhea in Turkish Students: A Randomized Prospective Controlled Trial." *Complementary Therapies in Clinical Practice*

- 42(November 2020):101280. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101280.
- Chauhan, Madhubala, and Jyoti Kala. 2012. "Relation between Dysmenorrhea and Body Mass Index in Adolescents with Rural versus Urban Variation." *Journal of Obstetrics and Gynecology of India* 62(4):442–45. doi: 10.1007/s13224-012-0171-7.
- Fatmawati, Zeny, and Elis. 2021. "Jus Remakuda (Sereh, Kurma, Air Kelapa Muda) Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja." *Jurnal SMART Kebidanan* 8(2):110. doi: 10.34310/sjkb.v8i2.483.
- Guimarães, Inês, and Ana Margarida. 2020. "Dismenore Primer : Penilaian Dan Pengobatan Dismenorea Primária : Avaliação e Tratamento." 501–7.
- Handayani, Yuni, Herlidian Putri, and Yusy Septyane Nurita. 2022. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore." *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan* 5(1):41–47. doi: 10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257.
- Horman, Nofrita, Jeanette Manoppo, and Lupita Nena Meo. 2021. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTERI DI KABUPATEN KEPULAUAN SANGIHE." *JURNAL KEPERAWATAN* 9(1). doi: 10.35790/jkp.v9i1.36767.
- Ibrahim, Andika H. Marda Prawata, and Weza Yetika. 2020. "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi." *Jurnal Abdimas Sainatika* 2(1):45–53.
- INDARNA, ASEP AEP. 2021. "USIA MENARCHE DAN LAMANYA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS X DI SMK KESEHATAN BHAKTI KENCANA SUBANG." *Journal of Nursing and Public Health* 9(2). doi: 10.37676/jnph.v9i2.1789.
- Khasanah, Bahriati, and Sri Rejeki. 2022. "Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan Relaksasi Otot Progresif." *Ners Muda* 3(1). doi: 10.26714/nm.v3i1.9382.
- Khodijah, S., Putri, H., & Herfanda, E. 2017. "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas'Aisyiyah Yogyakarta." *Naskah Publikasi: Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Kojo, Nancy H., Theresia M. D. Kaunang, and Angelheart J. M. Rattu. 2021. "Hubungan Faktor-Faktor Yang Berperan Untuk Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di Era Normal Baru." *E-CliniC* 9(2):429. doi: 10.35790/ecl.v9i2.34433.
- Kotangon, Fina Feronica, Christel Sambou, Jabes Kanter, and Yessie Lengkey. 2020. "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara." *Biofarmasetikal Tropis* 3(1). doi: 10.55724/j.biofar.trop.v3i1.249.
- Kotta, Merizaputri Wihelmina, Jojo Sihotang, Kartini Lidia, and Sidarta Sagita. 2022. "Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana." *Cendana Medical Journal (CMJ)* 10(1).
- Kozier, B. 2010. *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice*. Pearson Education.
- Lediawati, Lisna. 2019. "Hubungan Usia Menarche Dan Lamanya Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang." *Progress in Retinal and Eye Research* 561(3).
- Matsas, Alkis, Panagiotis Christopoulos, Malamatenia Lamprinou, and Eleni

- Stamoula. 2023. "Efek Vitamin Pada Dismenore Primer."
- Melva, Febiola Prastika, Arihta Sembiring, and Evi Desfauza. 2021. "Literature Review Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Tahun 2020." *Jurnal Kebidanan* 2(2).
- Mislioni, Anita, Mahdalena, and Firdaus Syamsul. 2019. "Penanganan Dismenore Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi." *Jurnal Citra Keperawatan* 7(1):23–32.
- Mouliza, Nurul. 2020. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20(2):545. doi: 10.33087/jjub.v20i2.912.
- Muhamad, Zuriati, and Pipin Yunus. 2021. "Latihan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo." 1:31–35.
- Mulki, mohamad malikul, Dr Ns ta, adi S. kep. MH. ke. 2020. "Pandun Efektifitas Tehnik Relasasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan." P. 282 in. semarang: politeknik kesehatan kemekes semarang.
- Mulyani, Nur, Lestari Sudaryanti, and Sri Ratna Dwiningsih. 2022. "Hubungan Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenorea Primer." *Journal Of Health, Education and Literacy, e-Issn: 2621-9301, p-Issn: 2714-7827* 4(2):104–10.
- Mundriyastutik, Yayuk, Islami Islami, and Sella Ayu Oktarinda. 2022. "Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 13(1):252. doi: 10.26751/jikk.v13i1.1324.
- Ns Nuryanah & Suhatika. 2020. "Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea)." *Jurnal Kesehatan* 9(1):33–42. doi: 10.37048/kesehatan.v9i1.119.
- Nugroho, Fajar Ari, Oktaviana Manda Putri, and Yuseva Sariati. 2020. "Non-Pharmacological Randomised Control Trial: Green Coconut (Cocos Nucifera L.) Water to Reduce Dysmenorrhea Pain." *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 31(1):53–57. doi: 10.21776/ub.jkb.2020.031.01.11.
- Nurindasari Z., Haniarti, and Henni Kumaladewi Hengky. 2020. "Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso." *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* 3(2):199–205. doi: 10.31850/makes.v3i2.300.
- Nurseptiani, Dzikra, Wahyu Ersila, and Sigit Prasajo. 2020. "Pengaruh Massage Effleurage Dikombinasikan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13(2):156–62. doi: 10.48144/jiks.v13i2.265.
- Pattiiha, N., and A. Suciawati. 2021. "Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja." *Indonesian Journal of Health Development* 3(1):231–38.
- Prasetyaningsih, and Hendro Zalmadani. 2023. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Siswi Man Padusunan Kota Pariman." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(2):1785–90.
- Rahmatillah, Dina Rizkina, and Muhammad Ilham. 2020. "Universitas Abulyatama Pengaruh Indeks Massa Tubuh Terhadap Dismenore Primer Pada Siswi SMA Di Kota Banda Aceh." 2(2):18–23.
- Rica Arieb Shintami, Rosidah Rosidah. 2020. "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SAKIT HAID PADA REMAJA PUTRI

- DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PANGLAYUNGAN KOTA TASIKMALAYA.” *Jurnal Syntax Fusion* 1(1). doi: 10.54543/fusion.v1i1.7.
- Rismaya, Irma, Rosmiyati Rosmiyati, and Ana Mariza. 2020. “Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore.” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 6(3):332–328. doi: 10.33024/jkm.v6i3.1764.
- Santi, Winda Windiyani. 2020. “EFEKTIFITAS RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOIRE PRIMER PADA REMAJA PUTRI Santi , Winda Windiyani , Noorhayati Novayanti , Melsa Sagita Imaniar D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.” *Jurnal Bimtas*.
- Sultan, Sana, Zaheer Ahmed, Asma Afreen, Farhat Rashid, Fatima Majeed, and Nauman Khalid. 2020. “Efek Analgesik Jahe Dan Peppermint Pada Remaja Putri Dengan Dismenore Primer.” 2061(4):1–7.
- Tsamara, Ghina, Widi Raharjo, and Eka Ardiani Putri. 2020. “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.” *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)* 2(3):130–40.
- Unnisa, Habeeb, Prathiba Annam, Naga Chandrika Gubba, Anees Begum, and Keerthi Thatikonda. 2022. “Assessment of Quality of Life and Effect of Non-Pharmacological Management in Dysmenorrhoea.” *Annals of Medicine and Surgery* 81(August):104407. doi: 10.1016/j.amsu.2022.104407.
- Venturini, Monica Aida, Sergio Zappa, Cosetta Minelli, Stefano Bonardelli, Laura Lamberti, Luca Bisighini, Marta Zangrandi, Maddalena Turin, Francesco Rizzo, Andrea Rizzolo, and Nicola Latronico. 2015. “MAGnesium-Oral Supplementation to Reduce PAin in Patients with Severe PERipheral Arterial Occlusive Disease: The MAG-PAPER Randomised Clinical Trial Protocol.” *BMJ Open* 5(12):1–6. doi: 10.1136/bmjopen-2015-009137.
- Wahyuni, W. 2022. “Pengaruh Latihan Nafas Dalam Dalam Meminimalkan Nyeri Dismenore Primer: Studi Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.” 6(April):11745–53.
- Wang, Liwen, Yuhan Yan, Huiyu Qiu, Datong Xu, Jiaqi Zhu, Jing Liu, and Hui Li. 2022. “Prevalence and Risk Factors of Primary Dysmenorrhoea in Students: A Meta-Analysis.” *Value in Health* 25(10):1678–84. doi: 10.1016/j.jval.2022.03.023.
- Wianti, Arni, and Maulida Miftahul Karimah. 2018. “Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 2(1):315–29. doi: 10.31539/jks.v2i1.342.
- Wong, LP, & Khoo, EM. 2010. “Wong, LP, & Khoo, EM (2010). Dismenore Pada Populasi Multietnis Remaja Putri Asia. *Jurnal Internasional Ginekologi & Obstetri* , 108 (2), 139-142.” *Internasional Ginekologi & Obstetri* , 108 (2), 139-142.
- Yanti, Irma, and Rina Marlina. 2018. “Pengaruh Stres, Status Gizi, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismneroe Primer Pada Remaja Putri.” *Open Journal Systems (OJS)* 3(2):72–80.
- Yulaikhah, Lily, Dian Puspitasari, Ratih Kumorojati, Eniyati -, Anastasia Agnes Wulandari, Aisyah Anamardiyah Ramadani, Anisa Putri Arthadewi, Ayu Widyastuti, and Desmanita. 2022. “Pengurangan Nyeri Haid Melalui Yoga Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan Yogyakarta.” *Journal of Innovation in Community Empowerment* 4(1). doi: 10.30989/jice.v4i1.717.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
SEKOLAH PASCASARJANA
JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KM. 10, MAKASSAR 90245
TELEPON (0411) 586200, (6 SALURAN), 584200, FAX (0411) 585188
Laman: www.unhas.ac.id

Nomor : 15748/UN4.20.1/PT.01.04/2023
Hal : Permohonan Izin Penelitian

11 Agustus 2023

Yth. Kepala Divisi Penelitian dan Pengembangan (LITBANG)
Kota Kendari
Provinsi Sulawesi Tenggara

Dengan hormat disampaikan bahwa mahasiswa Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin yang tersebut dibawah ini :

Nama : Wina Fitriani
Nomor Pokok : P102212015
Program Pendidikan : Magister (S2)
Program Studi : Ilmu Kebidanan

Bermaksud melakukan penelitian dalam rangka persiapan penulisan tesis terkait dengan judul "Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri".

Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya yang bersangkutan diberikan izin untuk melakukan penelitian di Puskesmas Wawolesea Kab. Konawe Utara

Atas perkenan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

an. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kemahasiswaan



Prof. Baharuddin Hamzah, ST., M.Arch., Ph.D.
NIP. 196903081995121001

Tembusan:
- Dekan SPs. Unhas "sebagai laporan
- Mahasiswa yang bersangkutan;
- Arsip



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

Jln.Perintis Kemerdekaan Km.10 Makassar 90245, Telp.(0411) 585658,
E-mail : fk.m.unhas@gmail.com, website: <https://fk.m.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor: 4730/UN4.14.1/TP.01.02/2023

Tanggal : 8 Agustus 2023

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No.Protokol	27723092154	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Wina Fitriani	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	27 Juli 2023
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	27 Juli 2023
Tempat Penelitian	Wilayah Kerja Puskesmas Wawolesea Kabupaten Konawe Utara		
Judul Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 8 Agustus 2023 Sampai 8 Agustus 2024	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan	Tanggal 8 Agustus 2023
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan	Tanggal 8 Agustus 2023

Kewajiban Peneliti Utama:

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (*progress report*) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (*protocol deviation/violation*)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan





**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH**

Jl. Mayjend S. Parman No. 03 Kendari 93121

Website : <https://brida.sultra prov.go.id> Email: bridaprovsultra@gmail.com

Kendari, 14 Agustus 2023

K e p a d a

Nomor : 070/3689/144/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian.

Yth. Bupati Konawe Utara
di -
Wanggudu

Berdasarkan Surat Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Unhas Makassar Nomor : 15748/UN4.20.1/PT.01.04/2023 tanggal, 11 Agustus 2023 perihal tersebut, dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa atas nama :

Nama : WINA FITRIANI
NIM : P102212015
Prog. Studi : S2 Ilmu Kebidanan
Pekerjaan : Mahasiswa
Lokasi Penelitian : Puskesmas Wawolesea Kab. Konut

Bermaksud untuk Melakukan Penelitian/Pengambilan Data pada wilayah sesuai Lokasi penelitiannya, dalam rangka penyusunan Tesis, dengan judul :

"PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI".

Yang akan dilaksanakan dari tanggal : 14 Agustus 2023 sampai selesai.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan :

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta mentaati perundang-undangan yang berlaku.
2. Tidak mengadakan kegiatan lain yang bertentangan dengan maksud izin tersebut.
3. Dalam setiap kegiatan dilapangan agar pihak Peneliti koordinasi dengan Pemerintah setempat.
4. Wajib menghormati adat Istiadat yang berlaku di daerah setempat.
5. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Gubernur Sulawesi Tenggara Cq. Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi Sulawesi Tenggara.
6. Surat izin akan dibatalkan dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak mentaati ketentuan dimaksud.

Demikian surat Izin Penelitian ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

GOVERNOR SULAWESI TENGGARA
PIH. KEPALA BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH
SEKRETARIS

GUNAWAN LALIASA, STP., MM.
Pembina Tk. I, Gol. IV/b
NIP. 19660809 200312 1 002

Tembusan:

1. Gubernur Sulawesi Tenggara (sebagai laporan) di Kendari;
2. Dekan SPs Unhas di Makassar;
3. Ketua Prodi S2 Ilmu Kebidanan SPs Unhas di Makassar;
4. Kepala Badan Kesbang Kab. Konut di Wanggudu;
5. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Konut di Wanggudu;
6. Kepala Puskesmas Wawolesea di Tempat;
7. Arsip -



**PEMERINTAH KABUPATEN KONAWE UTARA
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS WAWOLESEA**

Alamat: Jln Poros Desa wawolesea kecamatan Wawolesea



KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

No: 400.7.22.1 / 002

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hasniwati, SKM
N I P : 198305292010012018
Pangkat/Gol : Pembina / IV.a
Jabatan : Kepala Puskesmas Wawolesea

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Wina Fitriani
Nim : P102212015
Program Studi : Magister Ilmu Kebidanan
Judul : Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian air kelapa hijau terhadap dismenore primer pada remaja putri

Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian di Wilayah Puskesmas Wawolesea Kabupaten Konawe Utara sejak tanggal 14 November 2023 sampai dengan tanggal 8 januari 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wawolesea, 8 januari 2023
Kepala Puskesmas Wawolesea



HASNIWATI, SKM
Nip. 198305292010012018

Lampiran 1

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Assalamualaikum wr. wb

Dengan hormat,

Nama saya **Wina Fitriani NIM: P102212015** adalah Mahasiswa Program Studi Magister Kebidanan Sekolah Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makassar, sedang melakukan penelitian untuk tesis dengan judul **“pengaruh relaksasi nafas dalam dan pemberian air kelapa hijau terhadap dismenore primer pada remaja putri “**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi non farmakologi pada penderita dismenore primer berupa relaksasi nafas dalam dan Air kelapa hijau terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer. Manfaat yang bisa didapatkan langsung oleh responden pada penelitian ini adalah bertambahnya pengetahuan tentang cara mengatasi dismenore berupa terapi non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri dan tanpa efek samping

Penelitian ini dilakukan dengan lembar *check list* yang di isi oleh peneliti, selanjutnya di bagi kelompok menjadi 3 kelompok intervensi, kelompok 1 relaksasi nafas dalam, kelompok 2 air kelapa hijau dan kelompok 3 kombinasi relaksasi nafas dalam dan air kelapa hijau. dilakukan pengukuran tingkat nyeri dismenore dengan menggunakan numerik rating scale (NRC) pada kelompok 1 di berikan relaksasi nafas dalam dengan cara menarik nafas dan menahan dengan hitungan 1-3 dan menghembuskan secara perlahan dilakukan selama 15 menit pagi dan sore hari intervensi di berikan 12 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Pada kelompok 2 pemberian air kelapa hijau 250 ml di berikan pagi dan sore 12 kali dalam selama 4 minggu dan pada kelompok 3 lakukan tehnik relaksasi nafas dalam selama 15 menit pagi dan sore dan air kelapa hijau 250 ml pagi dan sore dengan cara bergantian hari pertama di beri relaksasi nafas dalam, hari ke 2 di beri air kelapa hijau intervensi selama 12 kali dalam 4 minggu dan kemudian di lakukan pengukuran posttest nyeri menggunakan numeric rating scale (NRC) pada saat menstruasi bulan selanjutnya.

Saya selaku peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang akan diberikan oleh calon responden jika bersedia menjadi responden sehingga saya berharap anda menjawab dengan pertanyaan dengan jujur dan tanpa keraguan. Keikutsertaan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan namun apabila responden ingin mengundurkan diri oleh satu atau lain hal maka responden dapat mengungkapkannya langsung pada peneliti

Demikian penjelasan ini disampaikan, dan atas kesediaan anda menjadi responden dalam penelitian di sampaikan terima kasih

Peneliti

Wina Fitriani

Lampiran 2**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(IMFORMED CONSENT)****“Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap
Dismenore Primer Pada Remaja Putri “**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Alamat :
No telepon :

Setelah mendengar/membaca dan mengerti penjelasan tentang maksud, tujuan, manfaat, serta efek yang ditimbulkan penelitian ini, maka dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari **wina fitriani** Mahasiswa Program Studi Magister Kebidanan Sekolah Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makassar dengan judul **“Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri “**

Maka saya menyetujui untuk di ikut sertakan dalam penelitian ini dan bersedia berpartisipasi dengan mematuhi ketentuan yang berlaku dalam penelitian ini, apabila dalam penelitian ini saya merasa di rugikan, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kendari, 2023

Responden

Lampiran 3

LEMBAR CHECK LIST PENELITIAN**“Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri “**

Tanggal:

I	Identitas responden	
1.	Kode responden	
2.	Tanggal lahir/umur /...../.....:.....Tahun
3.	Suku	
4.	Alamat	
5.	Tingkat / kelas	
II	Sosial ekonomi	
1.	Pekerjaan orang tua	1. Ayah: 2. Ibu:
2.	Penghasilan orang tua/bulan	1. Ayah: 2. Ibu:
3.	Uang saku/bulan	Rp.....
4.	Alamat orang tua	
III	Riwayat menstruasi	
1.	Usia menarcheTahun
2.	Siklus menstruasi 3 bulan terakhir	<input type="checkbox"/> Setiap <21 hari <input type="checkbox"/> Setiap 21-35 hari <input type="checkbox"/> Setiap > 35 hari
3.	Lama menstruasi	
4.	Apakah anda mengalami nyeri perut bagian bawah saat menstruasi	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
5.	Apakah nyeri tersebut bersifat kram?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
6.	Kapan nyeri perut bawah mulai dirasakan?	<input type="checkbox"/> Diawal menstruasi

		<p>Di akhir menstruasi</p> <p><input type="checkbox"/> Sebelum menstruasi</p> <p><input type="checkbox"/> Selama menstruasi</p>
7.	Apakah nyeri dirasakan hebat, hebat tersebut menyebar sampai daerah panggul dan paha?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
8.	Apakah nyeri di sertai mual, muntah, dan anda tidak dapat melakukan aktifitas fisik?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
9.	Apakah anda mengkonsumsi obat atau jamu untuk mengatasi nyeri menstruasi?	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
IV	Status kesehatan	
1.	Antropometri	<p>TB: cm</p> <p>BB: kg</p> <p>LILA: cm</p>
2.	Riwayat penyakit yang pernah di derita	
3.	Apakah saat ini anda sedang mengkonsumsi obat /jamu/ramuan herbal? (Jika ya lanjut ke nomor 4, jika tidak lanjut ke nomor 6)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
4.	Sudah berapa lama anda mengkonsumsi obat/jamu/ramuan herbal tersebut?	
5.	Sebutkan nama dan dosisnya	
6.	Apakah anda aktif berolah raga? (Jika ya lanjut ke no.7 dan 8)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
7.	Berapa kali dalam seminggu anda berolah raga?Kali
8.	Berapa lama durasi setiap kali anda berolah ragaMenit

Lampiran 4

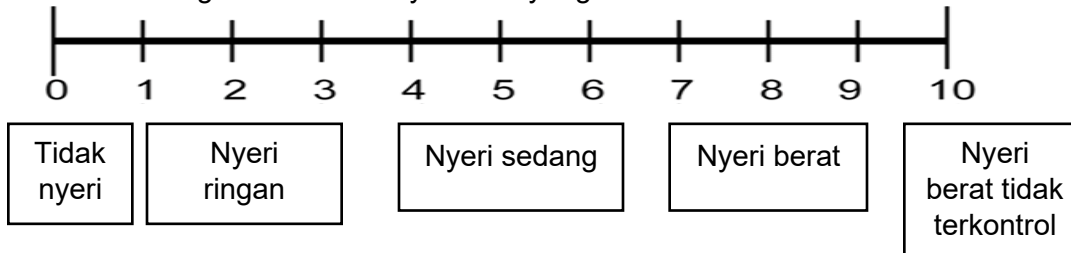
KUISIONER INTENSITAS NYERI (NUMERIC RATING SCALE)

Tanggal:

Kode Responden:

Petunjuk:

Tanda skala nyeri berikut ini dengan tanda silang (X) yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang saudara rasakan saat ini!



Dengan kriteria nyeri adalah:

Skala	Keterangan
0	Tidak ada nyeri dan aktifitas sehari-hari tidak terganggu
1-3	Nyeri ringan (terasa kram pada perut bagian bawah namun masih dapat ditahan, beraktifitas dan berkonsentrasi)
4-6	Nyeri sedang (terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri dapat menyebar ke pinggang, nafsu makan berkurang, aktivitas mulai terganggu dan sulit berkonsentrasi)
7-9	Nyeri berat (terasa kram atau nyeri perut bagian bawah yang menyebar ke pinggang dan paha, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas dan tidak bisa beraktifitas)
10	Nyeri berat tidak terkontrol (terasa kram atau nyeri pada perut bagian bawah yang menyebar ke pinggang, paha, kaki dan punggung, tidak ada nafsu makan, mual, sakit kepala, badan lemas, tidak bisa beraktifitas dan kadang sampai pingsan)

Keterangan:

0 = tidak mengalami nyeri sama sekali

1 = mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari saat nyeri tanpa gangguan)

2= mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan intensitas dan durasi nyeri lebih sedikit, lebih sakit dan lebih sering sakit di banding no 1)

3= mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan intensitas nyeri lebih dari no 2 misalkan kegiatan anda berhenti saat nyeri datang)

4= mengalami nyeri sedang (masih mampu beraktifitas namun tidak banyak dan lebih banyak beristirahat)

5= mengalami nyeri sedang (mampu beraktifitas sehari-hari namun tidak banyak dan durasi nyeri lebih dari no 4)

- 6= mengalami nyeri (sedang mampu beraktifitas namun kegiatan banyak terhenti saat nyeri datang dengan durasi yang lebih panjang dan lebih banyak waktu untuk istirahat
- 7= mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktifitas dengan baik terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur)
- 8= mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktifitas dengan baik terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan)
- 9= mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktifitas dengan baik terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan ekspresi nyeri hingga menangis dengan durasi dan intensitas lebih dari no 8)
- 10= mengalami nyeri hebat tidak mampu beraktifitas sama skali, ekspresi nyeri,menagis,hingga pingsan membutuhkan perawatan medis.

Lampiran 5

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM**

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
PENGERTIAN	Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu metode relaksasi yang dilakukan dengan dengan cara mengatur pola nafas guna mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, dan stres sehingga mencegah stimulasi nyeri pada tubuh
TUJUAN	Tujuan utama dari pelaksanaan teknik relaksasi nafas untuk merelaksasikan ketegangan otot tubuh dengan cara mengatur pola nafas sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri
INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja putri yang mengalami dismenore 3. Remaja yang mengalami nyeri 4. Remaja yang ingin relaksasi
PROSEDUR TINDAKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan 2. Tahap kerja <ol style="list-style-type: none"> a) Berikan kesempatan kepada remaja untuk bertanya jika ada yang kurang jelas
	Langkah-Langkah
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dilakukan di tempat lingkungan tenang dan rileks 2. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan extremitas atas dan bawah rileks. 3. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali, menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan dengan 4 tahap yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Tarik nafas, tahan nafas sampai hitungan ke 3 dan hembuskan perlahan b. Tarik nafas, tahan nafas sampai hitungan ke 5 dan hembuskan perlahan c. Tarik nafas, tahan nafas sampai hitungan ke 7 dan hembuskan perlahan d. Tarik nafas, tahan nafas sampai hitungan ke 10 dan hembuskan perlahan. 4. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks, usahakan agar tetap konsentrasi sambil mata dipejamkan, pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah nyeri 5. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang 6. Lakukan pagi dan sore hari selama 15 menit intervensi sebanyak 12 kali dalam 4 minggu 7. Melakukan posttest pengukuran skala nyeri pada saat menstruasi bulan berikutnya.

	<i>Selesai</i>
--	-----------------------

Lampiran 6

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
PEMBERIAN AIR KELAPA**

PENGERTIAN	Memberikan informasi tentang pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore)
ALAT DAN BAHAN	5. Alat-alat <ul style="list-style-type: none"> a) golok b) gelas ukur c) sedotan d) botol 6. Bahan Kelapa muda hijau
LANGKAH - LANGKAH	Persiapan <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan kepada remaja tentang intervensi yang akan dilakukan 2. Mencuci tangan kupas kulit kelapa dengan golok 3. Setelah kelapa terbuka tuangkan air kelapa kedalam gelas ukur sebanyak 250 ml 4. Pindahkan air kelapa kedalam botol yang telah di sediakan 5. berikan kepada responden
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. intervensi Air kelapa 250 ml diberikan pagi dan sore hari 12 kali dalam 4 minggu 2. Melakukan posttest pengukuran skala nyeri pada saat menstruasi bulan berikutnya.

Lampiran 7

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM & AIR KELAPA HIJAU
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**

PENGERTIAN	Teknik relaksasi nafas dalam dan air kelapa adalah merupakan terapi komplementer yang sangat mudah untuk di peraktekkan secara mandiri di rumah.
TUJUAN	Tujuan utama menggabungkan ke dua cara penanganan dismenore secara non farmakologi sehingga dapat lebih cepat mengurangi atau menurunkan nyeri dismenore
INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja putri yang mengalami dismenore 2. Remaja yang mengalami nyeri
PROSEDUR TINDAKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan 2. Tahap kerja: Lakukan tehnik relaksasi selama 15 menit pada pagi dan sore hari di hari pertama dan pada hari ke dua minum air kelapa hijau 250 ml di pagi dan sore hari intervensi diberikan sebanyak 12 kali dalam 4 minggu
	<p style="text-align: center;"><u>Langkah-Langkah Relaksasi nafas dalam Air kelapa hijau</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dilakukan di tempat lingkungan tenang dan rileks 2. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan extermitas atas dan bawah rileks. 3. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali, menarik nafas lagi melalui hidung dan meghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan 4. Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan 4 tahap yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Tarik nafas, tahan nafas sampai hitungan ke 3 dan hembuskan perlahan b. Tarik nafas, tahan nafas sampai hitungan ke 5 dan hembuskan perlahan c. Tarik nafas, tahan nafas sampai hitungan ke 7 dan hembuskan perlahan d. Tarik nafas, tahan nafas sampai hitungan ke 10 dan hembuskan perlahan

	<ol style="list-style-type: none">5. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks, usahakan agar tetap konsentrasi sambil mata dipejamkan, pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah nyeri6. Lakukan berulang selama 15 menit pagi dan sore7. air kelapa muda 250 ml pagi dan sore8. Melakukan posttest pengukuran skala nyeri pada saat menstruasi bulan berikutnya.
	<i>selesai</i>

Dokumentasi penelitian





MASTER TABEL DATA RESPONDEN PENELITIAN

No	Nama	Umur	Usia menarche	Lama menstruasi (hari)	IMT	LILA	Nyeri (NRS) <i>Pretest</i>	Nyeri (NRS) <i>Posttest</i>
1	Relaksasi1	17	11	5-6	21,2	27	Ringan	Tidak nyeri
2	Relaksasi2	16	12	5-6	25,7	25,6	Ringan	Tidak nyeri
3	Relaksasi3	17	12	5-6	20,5	27	Sedang	Ringan
4	Relaksasi4	16	12	5-6	19,8	26,5	Sedang	Ringan
5	Relaksasi5	16	11	4-5	21,3	25,2	Sedang	Ringan
6	Relaksasi6	17	14	5-6	20,1	26,1	Sedang	Ringan
7	Relaksasi7	17	14	5-6	18,1	24	Sedang	Ringan
8	Relaksasi8	16	11	6-7	17,5	23,5	Sedang	Ringan
9	Relaksasi9	17	12	6	22	29	Sedang	Ringan
10	Relaksasi10	17	12	4-5	21	25,2	Sedang	Tidak nyeri
11	Relaksasi11	17	12	6-7	18,7	25,3	Sedang	Ringan
12	Relaksasi12	17	12	4-5	20	25,1	Ringan	Tidak nyeri
13	Relaksasi13	16	11	4-5	19,8	26	Sedang	Ringan
14	Relaksasi14	17	11	4-5	22	26,1	Sedang	Ringan
15	Relaksasi15	17	12	5-6	20,1	25,1	Sedang	Ringan
16	Air kelapa1	15	12	5-6	22,1	29,3	Sedang	Ringan
17	Air kelapa2	15	11	5-6	21,0	26	Sedang	Ringan
18	Air kelapa3	15	13	5-6	18	22	Berat	Ringan
19	Air kelapa4	14	13	4-5	19,6	29	Sedang	Tidak nyeri

20	Air kelapa5	15	13	5-6	19,8	23	Sedang	Ringan
21	Air kelapa6	15	12	4-5	18,1	23	Ringan	Tidak nyeri
22	Air kelapa7	15	14	4-5	19,9	23	Ringan	Tidak nyeri
23	Air kelapa8	14	12	5-6	21,9	28	Ringan	Tidak nyeri
24	Air kelapa9	15	12	6-7	20,1	26,5	Sedang	Tidak nyeri
25	Air kelapa10	15	12	4-5	22,2	28	Sedang	Ringan
26	Air kelapa11	14	11	3-4	21,6	25,2	Ringan	Ringan
27	Air kelapa12	16	12	3-4	21,7	27	Sedang	Ringan
28	Air kelapa13	16	13	4-5	21,6	26	Sedang	Ringan
29	Air kelapa14	15	12	5-6	18,1	25	Ringan	Tidak nyeri
30	Air kelapa15	16	14	4-5	20,3	25,2	Sedang	Ringan
31	Kombinasi1	19	12	5-6	22,2	28	Sedang	Tidak nyeri
32	Kombinasi2	18	12	5-6	21,6	25,3	Sedang	Tidak nyeri
33	Kombinasi3	18	12	4-5	21,7	27	Sedang	Ringan
34	Kombinasi4	18	12	5-6	21,6	26	Sedang	Ringan
35	Kombinasi5	19	13	5-6	18,1	25	Sedang	Tidak nyeri
36	Kombinasi6	19	14	6-7	22,5	26,2	Sedang	Ringan
37	Kombinasi7	18	14	5-6	20,8	28,2	Sedang	Ringan
38	Kombinasi8	17	13	6-7	21	28	Berat	Ringan
39	Kombinasi9	19	12	6-7	25,7	29	Sedang	Tidak nyeri
40	Kombinasi10	18	12	5-6	20	25	Sedang	Ringan
41	Kombinasi11	18	12	5-6	20,3	25,1	Sedang	Ringan
42	Kombinasi12	18	13	6	21,7	25,2	Berat	Ringan
43	Kombinasi13	17	13	5-6	20,5	27	Sedang	Tidak nyeri
44	Kombinasi14	19	11	6-7	18,5	26	Sedang	Tidak nyeri
45	Kombinasi15	18	12	6-7	17,8	25,5	Sedang	Tidak nyeri

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Umur * perlakuan	45	100.0%	0	.0%	45	100.0%
Usia Menarche * perlakuan	45	100.0%	0	.0%	45	100.0%
Lama Menstruasi * perlakuan	45	100.0%	0	.0%	45	100.0%
IMT * perlakuan	45	100.0%	0	.0%	45	100.0%
LILA * perlakuan	45	100.0%	0	.0%	45	100.0%

Umur * perlakuan

Crosstab

			perlakuan			Total
			Relaksasi	Air kelapa hijau	kombinasi	
Umur	Remaja Awal	Count	5	15	0	20
		Expected Count	6.7	6.7	6.7	20.0
		% within Umur	25.0%	75.0%	.0%	100.0%
		% within perlakuan	33.3%	100.0%	.0%	44.4%
		% of Total	11.1%	33.3%	.0%	44.4%
	Remaja AKhir	Count	10	0	15	25
		Expected Count	8.3	8.3	8.3	25.0
		% within Umur	40.0%	.0%	60.0%	100.0%
		% within perlakuan	66.7%	.0%	100.0%	55.6%
		% of Total	22.2%	.0%	33.3%	55.6%
Total		Count	15	15	15	45
		Expected Count	15.0	15.0	15.0	45.0
		% within Umur	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% within perlakuan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	31.500 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	42.731	2	.000
Linear-by-Linear Association	3.300	1	.069
N of Valid Cases	45		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.67.

Usia Menarche * perlakuan

Crosstab

			perlakuan			Total
			Relaksasi	Air kelapa hijau	kombinasi	
Usia Menarche	Normal	Count	10	13	14	37
		Expected Count	12.3	12.3	12.3	37.0
		% within Usia Menarche	27.0%	35.1%	37.8%	100.0%
		% within perlakuan	66.7%	86.7%	93.3%	82.2%
		% of Total	22.2%	28.9%	31.1%	82.2%
	Tidak Normal	Count	5	2	1	8
		Expected Count	2.7	2.7	2.7	8.0
		% within Usia Menarche	62.5%	25.0%	12.5%	100.0%
		% within perlakuan	33.3%	13.3%	6.7%	17.8%
		% of Total	11.1%	4.4%	2.2%	17.8%
Total	Count	15	15	15	45	
	Expected Count	15.0	15.0	15.0	45.0	
	% within Usia Menarche	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%	
	% within perlakuan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.953 ^a	2	.139
Likelihood Ratio	3.897	2	.142
Linear-by-Linear Association	3.568	1	.059
N of Valid Cases	45		

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.67.

Lama Menstruasi * perlakuan

Crosstab

			perlakuan			Total
			Relaksasi	Air kelapa hijau	kombinasi	
Lama Menstruasi	Normal	Count	15	15	15	45
		Expected Count	15.0	15.0	15.0	45.0
		% within Lama Menstruasi	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% within perlakuan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
Total		Count	15	15	15	45
		Expected Count	15.0	15.0	15.0	45.0
		% within Lama Menstruasi	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% within perlakuan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value
Pearson Chi-Square	. ^a
N of Valid Cases	45

a. No statistics are computed because Lama Menstruasi is a constant.

IMT * perlakuan

Crosstab

			perlakuan			Total
			Relaksasi	Air kelapa hijau	kombinasi	
IMT	Normal	Count	12	12	13	37
		Expected Count	12.3	12.3	12.3	37.0
		% within IMT	32.4%	32.4%	35.1%	100.0%
		% within perlakuan	80.0%	80.0%	86.7%	82.2%
		% of Total	26.7%	26.7%	28.9%	82.2%
	Kurus	Count	2	0	0	2
		Expected Count	.7	.7	.7	2.0
		% within IMT	100.0%	.0%	.0%	100.0%
		% within perlakuan	13.3%	.0%	.0%	4.4%
		% of Total	4.4%	.0%	.0%	4.4%
	Gemuk	Count	1	3	2	6
		Expected Count	2.0	2.0	2.0	6.0
		% within IMT	16.7%	50.0%	33.3%	100.0%
		% within perlakuan	6.7%	20.0%	13.3%	13.3%
		% of Total	2.2%	6.7%	4.4%	13.3%
Total	Count	15	15	15	45	
	Expected Count	15.0	15.0	15.0	45.0	
	% within IMT	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%	
	% within perlakuan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.054 ^a	4	.282
Likelihood Ratio	5.495	4	.240
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000
N of Valid Cases	45		

a. 6 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .67.

LILA * perlakuan

Crosstab

			perlakuan			Total
			Relaksasi	Air kelapa hijau	kombinasi	
LILA	Overweigt	Count	0	3	0	3
		Expected Count	1.0	1.0	1.0	3.0
		% within LILA	.0%	100.0%	.0%	100.0%
		% within perlakuan	.0%	20.0%	.0%	6.7%
		% of Total	.0%	6.7%	.0%	6.7%
Gizi Baik	Gizi Baik	Count	15	12	15	42
		Expected Count	14.0	14.0	14.0	42.0
		% within LILA	35.7%	28.6%	35.7%	100.0%
		% within perlakuan	100.0%	80.0%	100.0%	93.3%
		% of Total	33.3%	26.7%	33.3%	93.3%
Total	Total	Count	15	15	15	45
		Expected Count	15.0	15.0	15.0	45.0
		% within LILA	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
		% within perlakuan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.429 ^a	2	.040
Likelihood Ratio	7.032	2	.030
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000
N of Valid Cases	45		

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.00.

Mann-Whitney Test**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Usia Menarche	45	1.18	.387	1	2
LILA	45	1.93	.252	1	2
IMT	45	1.31	.701	1	3
Lama Menstruasi	45	1.00	.000	1	1
perlakuan	45	2.00	.826	1	3

Ranks

	perlakuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Usia Menarche	Relaksasi	15	17.50	262.50
	kombinasi	15	13.50	202.50
	Total	30		
LILA	Relaksasi	15	15.50	232.50
	kombinasi	15	15.50	232.50
	Total	30		
IMT	Relaksasi	15	15.87	238.00
	kombinasi	15	15.13	227.00
	Total	30		

Mann-Whitney Test

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maxi
Usia Menarche	45	1.18	.387	1	
LILA	45	1.93	.252	1	
IMT	45	1.31	.701	1	
Lama Menstruasi	45	1.00	.000	1	
Lama Menstruasi	Relaksasi	15	15.50	232.50	
	kombinasi	15	15.50	232.50	
	Total	30			

Test Statistics^b

	Usia Menarche	LILA	IMT	Lama Menstruasi
Mann-Whitney U	82.500	112.500	107.000	112.500
Wilcoxon W	202.500	232.500	227.000	232.500
Z	-1.795	.000	-.352	.000
Asymp. Sig. (2-tailed)	.073	1.000	.725	1.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.217 ^a	1.000 ^a	.838 ^a	1.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: perlakuan

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre * perlakuan	45	100.0%	0	.0%	45	100.0%
post * perlakuan	45	100.0%	0	.0%	45	100.0%

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Relaksasi nafas dalam

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

a. nyeripost < nyeripre

b. nyeripost > nyeripre

c. nyeripost = nyeripre

Test Statistics^a

nyeripost -
nyeripre

Z	-3.437 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test Ari kelapa hijau

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
nyeripost - nyeripre	Negative Ranks	14 ^a	7.50	105.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	15		

a. nyeripost < nyeripre

b. nyeripost > nyeripre

c. nyeripost = nyeripre

Test Statistics^a

nyeripost -
nyeripre

Z	-3.346 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

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

Kombinasi

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

- a. nyeripost < nyeripre
- b. nyeripost > nyeripre
- c. nyeripost = nyeripre

Test Statistics^a

nyeripost - nyeripre	
Z	-3.472 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

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

NPar Tests

Kruskal-Wallis Test

Ranks			
	kelompok	N	Mean Rank
nyeripost	relaksasi	15	25.60
	air kelapa	15	24.10
	kombinasi	15	19.30
	Total	45	

Test Statistics^{a,b}

nyeripost	
Kruskal-Wallis H	2.070
df	2
Asymp. Sig.	.355

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: kelompok