

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, & Dzaky, L. (2023). Faktor – Fakto yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun 2023. *Journal of Health Science and Prevention*, 10, 22–39.
- Ardana, I. K., & Sri Marselinawati, P. (2023). Meditasi Perspektif Patanjali Yoga Sutra. *Jnanasiddhanta : Jurnal Teologi Hindu*, 5(1), 81. <https://doi.org/10.55115/jnana.v5i1.4077>
- Astria, I., & Utami. (2019). Efektifitas Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing Dan Teknik Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Baumann, S. E. (2021). Book Review: The Palgrave handbook of critical menstruation studies. In *Psychology of Women Quarterly* (Vol. 45, Issue 1). <https://doi.org/10.1177/0361684320967619>
- Chhikara, A., Jain, M., Vats, S., Kashoo, F. Z., Chahal, A., Guliya, S., Vajrала, K. R., Sidiq, M., & Rai, R. H. (2023). Role of Yoga in Minimizing Stress and Anxiety in Women Experiencing Dysmenorrhea. *Journal of Lifestyle Medicine*, 13(2), 90–96. <https://doi.org/10.15280/jlm.2023.13.2.90>
- Critchley, H. O. D., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark, S., Garcia-Grau, I., Gregersen, P. K., Kilcoyne, A., Kim, J. Y. J., Lavender, M., Marsh, E. E., Matteson, K. A., Maybin, J. A., Metz, C. N., Moreno, I., Silk, K., Sommer, M., Simon, C., Tariyal, R., Taylor, H. S., ... Griffith, L. G. (2020). Menstruation: science and society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>
- Daniel Martinus, F., Gunawan, D., & Frida Utari, S. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.978>

- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2022). *Dinas Kesehatan Kota Batam*. <https://dinkes.batam.go.id/#>
- Findlay, R. J., MacRae, E. H. R., Whyte, I. Y., Easton, C., & Forrest, L. J. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: Experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine*, 54(18), 1108–1113. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101486>
- Gurung, A., Khatiwada, B., Kayastha, B., Parsekar, S., Mistry, S. K., & Yadav, U. N. (2022). Effectiveness of Zingiber Officinale(ginger) compared with non-steroidal anti-inflammatory drugs and complementary therapy in primary dysmenorrhoea: A systematic review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 18(June), 101152. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101152>
- Gutman, G., Nunez, A. T., & Fisher, M. (2022). dysmenorrhea in adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1538544222000554?via%3Dihub>
- Huda, N., & Tanjung, W. W. (2021). Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada mahasiswa tingkat ii program studi kebidanan program diploma tiga sekolah tinggi ilmu kesehatan darmais padangsidimpuan. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Darmais Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga*, 21–26.
- Hufron, A., Cato, C., & Maulana, M. A. (2022). Menggagas Definisi Operasional Soal Pendidikan Multikultural. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5754–5761. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3469>
- Ibrahim, D. A. (2021). Metodologi Penelitian. In A. Rahmati (Ed.), *Analytical Biochemistry* (Cetakan Pe, Vol. 11, Issue 1).

<http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1>
<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024>
<https://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103>
<http://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>

Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.

Irianti, B. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, 7(10), 8–13.

Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>

Julianti, M., Wahyuni, E., Hartini, L., Kebidanan, J., Bengkulu, K., & Indragiri, J. (2023). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dysmenorea Pada Siswi Smp Kota Bengkulu. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 19–28.

Kanchibhotla, D., Subramanian, S., & Singh, D. (2023). Management of dysmenorrhea through yoga: A narrative review. *Frontiers in Pain Research*, 4(March), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1107669>

Khotimah, D. K. (2019). *Pengaruh Pemberian Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri Di MTsN Sidorejo Kab. Madiun*. Stikes Bakti Husada Mulia Madiun.

Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352.

Kim, S. D. (2019). Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36(February), 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.06.006>

- Kristianingsih, A., Marthalena, Y., & Apriana, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Disminorea Primer Dengan Upaya Penanganan Yang Dilakukan Siswi Kelas Vii Di Smp Negeri 18 Pesawaran Tahun 2019 the Knowledge a Primary Dysminorhea and the Handling Efforts Carried Out Class Vii Students in Smp Negeri 18. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2), 102–108.
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Maesaroh, M., Kartikawati, E., & Anugrah, D. (2020). Analisis Penguasaan Konsep dan Sikap Remaja Sekolah Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 121. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i4.1076>
- Makbul, M. (2021). *Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian*. 3(2), 6.
- Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Mulyaningsih, E. A., Mudhawaroh, M., R, D. S., PB, C., & Pitriawati, D. (2023). Yoga Untuk Penurunan Nyeri Pada Dismenore Primer. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(6), 482–488. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i6.1014>
- Nasar, A., Saputra, D. H., Arkaan, M. R., Ferlyando, M. B., Andriansyah, M. T., & Pangestu, P. D. (2024). Uji Prasyarat Analisis. *JEBI: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 2(6), 786–799.
- Ni Wayan Sri Rahayu, & I Made Nuhari Anta. (2022). Yoga: Metode Latihan Dan

- Penyembuhan Holistik. *Veda Jyotih: Jurnal Agama Dan Sains*, 1(2), 181–193.
<https://doi.org/10.61330/vedajyotih.v1i2.13>
- Novia, I. (2020). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4 No. 2, 96–104.
- Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian Nyeri. In *Buku pengkajian nyeri*.
- Ponlapat, Y., Somruthai, M., Wilanee, W., & Lukana, M. (2017). Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 840–846.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
<http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Putri, E. D., & Neney, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
- Putri, E., Rahmawati, D. T., & Hermiati, D. (2023). Efektivitas Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pesantren Pancasila Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Kebidanan, Kesehatan Ibu Dan Anak*, 1(2), 186–190.
- Rahma Riski Maulina. (2019). Aplikasi Yoga Paa Nn.I Terhadap Intensitas Nyeri Akut Dengan Disminore. In *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Magelang*.
http://eprintslib.ummgl.ac.id/3598/1/19.0601.0036_COVER_BAB_1_BAB_2_BAB_3_BAB_5DAFTAR_PUSTAKA_-_Martina_Maisya.pdf
- Sagita, Y. D., Maesaroh, S., & Fara, Y. D. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang

- Dismenore dengan Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri Di SMP N 2 Kalirjo Lampung Tengah. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 2(2), 90–98.
- Salman, M., Umar, M., Shahid, H., Haq, K., Asif, S., & Talha, M. (2022). The Effect of Yoga on Pain and Quality of Life in Primary Dysmenorrhea: A Cross Sectional Survey. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 161–165. <https://doi.org/10.54393/pjhs.v3i07.466>
- Syahrani Andi. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7, 1–16.
- Utami, N. R., Gani, N. F., & Kasim, J. (2018). Kematangan Sosial Emosional Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(5), 577–581. <http://www.ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/845>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press*. <https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Wiworo Haryani, I. S. (2022). Modul Etika Penelitian. In T. Purnama S.ST., M.Tr.Kes (Ed.), *Modul Etika Penelitian, Jakarta selatan* (cetakan pe).
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin pengambilan data awal PKM Tiban Baru



YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : <http://mbp.ac.id>
SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 284/M/2020

Nomor : **081** /15201/R/IKMB/III/2024
Lampiran : -
Hal : Izin Pengambilan Data Awal

Batam, 18 Maret 2024

Yth, Kepala UPT. Puskesmas Tiban Baru
di-
Batam

Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda, mahasiswa tingkat akhir reguler wajib menyusun Skripsi. Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam pengambilan data yang dibutuhkan untuk menyusun Skripsi, sebagaimana daftar nama terlampir.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

REKTOR INSTITUT KESEHATAN
MITRA BUNDA

Dr. dr. H. MAWARDI BADAR, M.M.
NIDK : 8830650017

Tembusan :

1. Yayasan Harapan Bunda
2. Arsip

Lampiran : Surat Rektor Institut
Kesehatan Mitra Bunda
Nomor : 081 /15201
/R/IKMB /III/2024

NAMA MAHASISWA YANG MEMBUTUHKAN DATA
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA BATAM

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIBUTUHKAN	KETERANGAN
1	Farah Zahidah Imtinan	616080620014	1. Data SMP dan SMA yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tiban Baru Tahun 2022-2024 2. Data sasaran remaja putri di Puskesmas Tiban Baru Tahun 2022-2024 3. Data permasalahan menstruasi pada remaja putri di Puskesmas Tiban Baru Tahun 2022-2024 4. Data kejadian Dismenorrea di Puskesmas Tiban Baru Tahun 2022-2024 5. Data kunjungan remaja berobat di Puskesmas Tiban Baru Tahun 2022-2024	Puskesmas Tiban Baru

REKTOR INSTITUT KESEHATAN
MITRA BUNDA



Dr. dr. H. MAWARDI BADAR, M.M.
NIDK : 8830650017

Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal PKM Tanjung Buntung



YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : <http://mbp.ac.id>

SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 284/M/2020

Nomor : 081 /15201/R/IKMB/III/2024

Batam, 18 Maret 2024

Lampiran : -

Hal : Izin Pengambilan Data Awal

Yth, Kepala UPT. Puskemas Tanjung Buntung
di-
Batam

Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda, mahasiswa tingkat akhir reguler wajib menyusun Skripsi. Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam pengambilan data yang dibutuhkan untuk menyusun Skripsi, sebagaimana daftar nama terlampir.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

REKTOR INSTITUT KESEHATAN
MITRA BUNDA

Dr. dr. H. MAWARDI BADAR, M.M.
NIDK : 8830650017

Tembusan :

1. Yayasan Harapan Bunda
2. Arsip

Lampiran : Surat Rektor Institut
Kesehatan Mitra Bunda
Nomor : 081 /15201
/R/IKMB /III/2024

NAMA MAHASISWA YANG MEMBUTUHKAN DATA
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA BATAM

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIBUTUHKAN	KETERANGAN
1	Farah Zahidah Imtinan	616080620014	1. Data SMP dan SMA yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Buntung Tahun 2022-2024 2. Data sasaran remaja putri di Puskesmas Tanjung Buntung Tahun 2022-2024 3. Data permasalahan menstruasi pada remaja putri di Puskesmas Tanjung Buntung Tahun 2022-2024 4. Data kejadian Dismenorea di Puskesmas Tanjung Buntung Tahun 2022-2024 5. Data kunjungan remaja berobat di Puskesmas Tanjung Buntung Tahun 2022-2024	Puskesmas Tanjung Buntung

REKTOR INSTITUT KESEHATAN
MITRA BUNDA



Dr. dr. H. MAWARDI BADAR, M.M.
NIDK : 8830650017

Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data Awal SMPN 56 Batam



Nomor : M/15201/R/IKMB/VI/2024
Lampiran : -
Hal : Izin Pengambilan Data Awal

Batam, 19 Juni 2024

Yth, Kepala Sekolah SMP N 56 Batam
di-
Batam

Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda, mahasiswa tingkat akhir reguler wajib menyusun Skripsi. Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam pengambilan data yang dibutuhkan untuk menyusun Skripsi, sebagaimana daftar nama terlampir.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

REKTOR INSTITUT KESEHATAN
MITRA BUNDA

Dr. dr. H. MAWARDI BADAR, M.M.
NIDK : 8830650017

Tembusan :

1. Yayasan Harapan Bunda
2. Arsip

Lampiran : Surat Rektor Institut
Kesehatan Mitra Bunda
Nomor : 15/15201/R/IKMB/VI/2024

NAMA MAHASISWA YANG MEMBUTUHKAN DATA
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA BATAM

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIBUTUHKAN	KETERANGAN
1	Farah Zahidah Imtinan	616080620014	1. Data jumlah siswa/i SMP N 56 Batam Tahun 2023-2024 2. Data Siswi yang telah menstruasi Tahun 2023-2024 3. Data siswi yang tidak mengikuti pembelajaran tatap muka dikarnakan nyeri menstruasi Tahun 2023-2024 4. Wawancara dan pengisian quesioner mengenai menstruasi dan dismenore kepada beberapa siswi SMP N 56 Batam	SMP N 56 Batam

REKTOR INSTITUT KESEHATAN
MITRA BUNDA

Dr. dr. H. MAWARDI BADAR, M.M.
NIDK : 8830650017

Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan Data Awal SMPI Plus An-Nahdhah



YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : <http://mbp.ac.id>
SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 284/M/2020

Nomor : 01 /15201/R/IKMB/VI/2024
Lampiran : -
Hal : Izin Pengambilan Data Awal

Batam, 19 Juni 2024

Yth, Kepala Sekolah SMP I Plus An Nahdhah
di-
Batam

Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda, mahasiswa tingkat akhir reguler wajib menyusun Skripsi. Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam pengambilan data yang dibutuhkan untuk menyusun Skripsi, sebagaimana daftar nama terlampir.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

REKTOR INSTITUT KESEHATAN
MITRA BUNDA

Dr. dr. H. MAWARDI BADAR, M.M. 4
NIDK : 8830650017

Tembusan :

1. Yayasan Harapan Bunda
2. Arsip

Lampiran : Surat Rektor Institut
Kesehatan Mitra Bunda
Nomor : 131/15201/R/IKMB/VI/2024

NAMA MAHASISWA YANG MEMBUTUHKAN DATA
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA BATAM

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIBUTUHKAN	KETERANGAN
1	Farah Zahidah Imtinan	616080620014	1. Data jumlah siswa/i SMP I Plus An Nahdhah Batam Tahun 2023-2024 2. Data Siswi yang telah menstruasi Tahun 2023-2024 3. Data siswi yang tidak mengikuti pembelajaran tatap muka dikarnakan nyeri menstruasi Tahun 2023-2024 4. Wawancara dan pengisian quesioner mengenai menstruasi dan dismenore kepada beberapa siswi SMP I Plus An Nahdhah Batam	SMP I PLUS AN NAHDHAH BATAM

REKTOR INSTITUT KESEHATAN
MITRA BUNDA



Dr. dr. H. MAWARDI BADAR, M.M.
NIDK : 8830650017

Lampiran 5 Surat Balasan Dinas Kesehatan Kota Batam



PEMERINTAH KOTA BATAM DINAS KESEHATAN

Jl. Raja Haji No. 7 Sekupang, Kode Pos 29422
Telp. (0778) 323506 Fax. (0778) 321856
Laman : <https://dinkes.batam.go.id/> Pos-el : dinkes.batam

Batam, 12 Februari 2024

Nomor : B/852/000.9.2/II/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 hal
Hal : Izin Pengambilan Data

Yth. Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
di
Batam

Sehubungan dengan surat saudara Nomor 022/15201/R/IKMB/II/2024 tanggal 02 Februari 2024 tentang Pengambilan Data Awal, Institut Kesehatan Mitra Bunda sebanyak 3 orang (daftar nama terlampir) :

Pada prinsipnya kami tidak keberatan jika mahasiswa tersebut melakukan izin pengambilan data guna penyusunan skripsi/TA dengan ketentuan :

1. Sesuai dengan kerangka acuan yang telah ditentukan;
2. Mematuhi semua peraturan yang berlaku;
3. Untuk izin pengambilan data agar dapat menghubungi Bidang terkait di Dinas Kesehatan Kota Batam (terlampir) dilanjutkan ke UPT. Puskesmas dari hasil data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Batam,

Demikian disampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kepala Dinas Kesehatan
Kota Batam

dr. Didin Kusmanjati, Sp. OG, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19660731 199703 1 007

Lampiran : 1 Lembar
 Nomor : B/852/000.9.2/II/2024
 Tanggal : 12 Februari 2024
 Tentang : Izin Pengambilan Data

Nama Mahasiswa Yang Membutuhkan Data
 Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
 Institut Kesehatan Mitra Bunda

No	Nama	NIM	Data Yang Dibutuhkan	Pengambilan Data
1	Farah Zahidah Imtinan	616080620014	1. Data 10 masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri di Kota Batam 2020-2023 2. Data kematian remaja Kota Batam 2020-2023 3. Data kejadian keputihan pada remaja di Kota Batam 2020-2023 4. Data kejadian dismenorrea di Kota Batam 2020-2023 5. Data kejadian amenorea di Kota Batam 2020-2023 6. Data kejadian hypermenorea di Kota Batam 2020-2023 7. Data kejadian Oligomenore di Kota Batam 2020-2023 8. Data kejadian anemia pada Remaja di Kota Batam 2020-2023 9. Data kejadian Mental Health Disorder pada Remaja Putri di Kota Batam 2020-2023 10. Data kunjungan berobat Remaja Putri di Kota Batam 2020-2023 11. Data jumlah sasaran Remaja Putri di Kota Batam 2020-2023	Bidang Kesehatan Masyarakat
2	Nur Aisyah	616080620024	1. Data 10 masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri di Kota Batam 2020-2023 2. Data kematian remaja Kota Batam 2020-2023 3. Data kejadian keputihan	Bidang Kesehatan Masyarakat

			pada remaja di Kota Batam 2020-2023 4. Data kejadian dismenorrea di Kota Batam 2020-2023 5. Data kejadian amenorea di Kota Batam 2020-2023 6. Data kejadian hypermenorea di Kota Batam 2020-2023 7. Data kejadian Oligomenore di Kota Batam 2020-2023 8. Data kejadian anemia pada Remaja di Kota Batam 2020-2023 9. Data kejadian Mental Health Disorder pada Remaja Putri di Kota Batam 2020-2023 10. Data kunjungan berobat Remaja Putri di Kota Batam 2020-2023 11. Data jumlah sasaran Remaja Putri di Kota Batam 2020-2023	
3	Suci Jessica Berkati		1. Data 10 masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri di Kota Batam 2020-2023 2. Data kematian remaja Kota Batam 2020-2023 3. Data kejadian keputihan pada remaja di Kota Batam 2020-2023 4. Data kejadian dismenorrea di Kota Batam 2020-2023 5. Data kejadian amenorea di Kota Batam 2020-2023 6. Data kejadian hypermenorea di Kota Batam 2020-2023 7. Data kejadian Oligomenore di Kota Batam 2020-2023 8. Data kejadian anemia pada Remaja di Kota Batam 2020-2023 9. Data kejadian Mental Health Disorder pada Remaja Putri di Kota Batam 2020-2023 10. Data kunjungan berobat Remaja Putri di Kota Batam 2020-2023 11. Data jumlah sasaran Remaja Putri di Kota Batam 2020-2023	Bidang Kesehatan Masyarakat

Lampiran 6 Surat balasan UPT Puskesmas Tiban Baru



PEMERINTAH KOTA BATAM
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS TIBAN BARU

Jl. Gajah Mada Komp. Tiban Koperasi blok K/84 Tiban Baru Sekupang, KodePOS : 29426
Telp. 0778-3553911
Website : pkmtibanbaru.batam.go.id, Email : pkmtibanbaru@gmail.com

Nomor : 100/000.9.2/IV/2024 Batam, 02 April 2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan Izin Pengambilan Data

Yth. Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
di -
Tempat

Menindak lanjuti surat balasan dari Dinas Kesehatan Kota Batam Nomor :
B/852/000.9.2/II/2024, Perihal Izin Pengambilan Data Awal terhadap mahasiswa :

Nama : Farah Zahidah Imtinan
NIM : 616080620014
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Data yang diambil : 1. Data SMP dan SMA yang berada di wilayah kerja
Puskesmas Tiban Baru Tahun 2022-2024
2. Data sasaran remaja putri di Puskesmas Tiban Baru
Tahun 2022-2024
3. Data Permasalahan Menstruasi pada remaja putri di
Puskesmas Baru Tahun 2022-2024
4. Data Kejadian Dismenorea di Puskesmas Tiban
Baru Tahun 2022-2024
5. Data kunjungan remaja berobat di Puskesmas Tiban
Baru

Bersama ini kami sampaikan bahwa Puskesmas Tiban Baru bersedia memberi
Izin untuk Pengambilan data di UPT. Puskesmas Tiban Baru Kota Batam

Demikian kami sampaikan, untuk dapat dipergunakan dengan semestinya.

Kepala UPT Puskesmas Tiban Baru
Dinkes Kota Batam,



dr. Hilda Insyafri
Pembina / IV.a
NIP. 197702152010012003

Lampiran 7 Surat balasan Puskesmas Tanjung Buntung



PEMERINTAH KOTA BATAM
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS TANJUNG BUNTUNG

Komplek Bina Praja No.03 Tanjung Buntung Kec.Bengkong, Kode Pos : 29426
No.Telp.0778 4088 218
Laman. www.pkmtgbuntung.batam.go.id. Pos-el : puskesmasbengkong@yahoo.com

Nomor : 176 /400.7.10 /IV/2024
Lamp : -
Perihal : **Izin Pengambilan Data**

Batam, 04 Maret 2024
Kepada Yth,
Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
di -
Kota Batam

Sehubungan dengan surat saudara Nomor : 095/15201/IKMB/III/2024 tanggal 27 Maret 2024 tentang Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data :

Nama : Farah Zahidah Imtinan
Npm : 616080620014
Jurusan : Kebidanan (S-1)
Data Yang Dibutuhkan : 1. Data Kunjungan Remaja berobat di Puskesmas Tanjung Buntung Tahun 2022
2. Data masalah remaja putri diwilayah Puskesmas Tanjung Buntung 2022-2024
3. Data SMP dan SMA yang berada diwilayah Kerja Puskesmas Tanjung Buntung
4. Data sasaran remaja putri di Puskesmas Tanjung Buntung Tahun 2022-2024
5. Data permasalahan menstruasi pada Remaja putri di Puskesmas Tanjung Buntung Tahun 2022-2024

Pada prinsipnya kami tidak keberatan jika mahasiswa tersebut melakukan Penelitian di Wilayah kerja Puskesmas Tanjung Buntung.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya di ucapkan terimakasih.



Kepala Puskesmas Tanjung Buntung

Pra Reda Gusti, SKM
Penata Tk.I, III/d
NIP. 19660729 199103 1 008

Lampiran 8 Data Kesehatan Reproduksi Kota Batam Tahun 2023

Tahun 2023																											
No	PUSKESMAS	DATA SASARAN						sasaran	capaian	%	KAR PKM	SUMBER DAYA MANUSIA						JUMLAH KONSELOR								PUSKESMAS	# Remaja
		10-14		15-19		Laki2	Perempuan					Nakes Terlatih PKPR		Nakes Tdk Terlatih PKPR		Jlh Fasilitas PKPR		TERLATIH PKPR		KONSELOR SEBAYA							
		10-14	15-19	Lk	Pr							Lk	Pr	Lk	Pr	Lk	Pr	Lk	Pr	Lk	Pr	Lk	Pr	Lk	Pr		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1	BEK. PADANG	1.076	1.043	588	621	13.328	2.941	88	1	0	0	5	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	BEK. PADANG	6	
2	TIG SENGKUANG	3.241	3.052	1.772	1.818	19.883	9.421	95	1	0	0	3	17	0	2	0	2	0	0	2	2	0	2	2	TIG SENGKUANG	14	
3	SEKUPANG	3.058	2.901	1.672	1.728	26.359	6.155	66	1	0	0	5	35	0	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	SEKUPANG	0	
4	TIBAN BARU	2.413	2.377	1.320	1.416	27.526	8.513	119	1	0	0	2	52	0	0	0	0	0	7	17	0	0	0	0	TIBAN BARU	3	
5	MENTARAU	2.674	2.618	1.462	1.559	28.313	8.023	97	1	0	0	4	37	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	MENTARAU	2	
6	SAMBAU	692	649	379	387	22.207	1.592	76	1	0	2	7	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	SAMBAU	0	
7	KABIL	1.991	1.807	1.085	1.076	25.963	5.705	56	1	0	3	4	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	KABIL	4	
8	KAMPUNG JABI	1.755	1.651	950	983	25.349	3.304	62	1	0	3	1	26	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	KAMPUNG JABI	0	
9	BULANG	628	577	343	344	21.892	1.717	91	1	0	1	2	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	BULANG	2	
10	LUBUK BAJA	4.562	4.577	2.495	2.726	44.360	9.794	68	1	3	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	LUBUK BAJA	7	
11	SEIPANCIUR	4.722	4.576	2.609	2.725	44.632	8.495	58	1	0	1	2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	SEIPANCIUR	0	
12	GALANG	710	624	388	372	27.094	1.283	61	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	GALANG	3	
13	REMPANG CATE	294	255	161	152	28.862	318	37	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	REMPANG CATE	0	
14	SEIPANAS	3.245	3.095	1.775	1.843	28.958	6.426	65	1	0	0	0	26	0	0	0	0	0	5	23	0	0	0	0	SEIPANAS	4	
15	TIG BUNTUNG	2.940	2.842	1.628	1.693	29.083	10.774	119	1	0	1	4	25	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	TIG BUNTUNG	1	
16	BALOK PERMAI	9.506	9.549	5.198	5.687	29.940	28.523	95	1	0	3	1	56	0	1	5	1	5	0	0	0	0	0	0	BALOK PERMAI	3	
17	BOTANIA	4.020	4.005	2.196	2.385	31.008	1.278	10	1	0	0	0	52	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	BOTANIA	2	
18	SEILEKOP	4.154	3.860	2.272	2.295	32.585	8.768	70	1	0	1	5	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	SEILEKOP	0	
19	SEILANGKAI	6.524	6.129	3.567	3.650	39.870	10.029	50	1	0	2	2	37	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	SEILANGKAI	9	
20	BATU AIL	4.789	4.644	2.619	2.766	34.818	13.767	93	1	0	2	4	34	0	0	0	0	0	45	46	0	0	0	0	BATU AIL	6	
21	TIG UNCANG	2.310	2.114	1.263	1.259	26.946	5.171	74	1	0	0	5	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	TIG UNCANG	0	
KOTA BATAM		65.304	62.945	35.738	37.489	701.476	152.408	76	21	3	37	56	676	1	16	2	11	67	96	7	7				66		

Lampiran 9 Data Kesehatan Reproduksi Kota Batam Tahun 2022

**PEMERINTAH KOTA BATAM**
DINAS KESEHATAN
Jl. Raja Haji No. 7 Sekupang Telp. (0778) 322060 Fax (0778) 321856
BATAM
Kode Pos 20122

Masalah Kespro Remaja Putri Tahun 2022

No.	Masalah-Masalah Kespro Remaja	Prevalensi
1	Anemia Remaja	33
2	Fluor Albus	67
3	Desminore	292
4	Amenore	18
5	Oligomenore	2
6	Hypermenore	3
7	Endometriosis	4
8	Radang Panggul	12
9	Vaginitis / Vulvitis	1
10	Kehamilan Remaja	129



Lampiran 10 Data PKPR UPT Puskesmas Tiban Baru Tahun 2023

**LAPORAN SEKOLAH DAN JUMLAH SISWA TINGKAT KABUPATEN / KOTA SE KOTA BATAM
KOTA BATAM TAHUN 2023**

NO	NAMA SEKOLAH	SEKOLAH DASAR / MI		SEKOLAH MENENGAH PERTAMA		SEKOLAH MENENGAH ATAS	
		NEGERI / SWASTA	JUMLAH SISWA	NEGERI / SWASTA	JUMLAH SISWA	NEGERI / SWASTA	JUMLAH SISWA
1	2	3	5	6	7	8	9
1	SDN 006 SEKUPANG	NEGERI	782				
2	SDN 010 SEKUPANG	NEGERI	772				
3	SDN 011 SEKUPANG	NEGERI	732				
4	SD ISLAM AN NAHDHAH	SWASTA	467				
5	SD TERAMIA	SWASTA	584				
6	SD CTI	SWASTA	83				
7	SD CGM	SWASTA	73				
8	SD HARAPAN YOBEL	SWASTA	153				
9	MI NURUL AMANATU HAQ	SWASTA	567				
16	SMPN 20 BATAM			NEGERI	979		
17	SMPN 56 BATAM			NEGERI	538		
18	SMP CTI			SWASTA	39		
19	SMP ISLAM PLUS AN NAHDHAH			SWASTA	40		
20	SMA NEGERI 4					NEGERI	1412
	TOTAL		4213		1596		1412

[illegible]

Lampiran 11 *Informed Consent*

INFORMED CONSENT (PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN)

Kode Responden :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah saya membaca dan memahami isi dan penejelasan pada lembar permohonan menjadi responden, maka saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Farah Zahidah Imtinan B

NIM : 616080620014

Alamat : Perum. Bambu Kuning blok B9 No 10 Batu Aji

Judul : Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP N 20 Kota Batam Tahun 2024

Saya memutuskan “Setuju” untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa adanya paksaan. Bila selama penelitian ini saya ingin mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Saya juga mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negative terhadap saya. Oleh karna itu, saya bersedia menjadi responden penelitian ini.

Batam, 2024

Responden

Saksi

Peneliti

() () (Farah Zahidah)

Lampiran 12 Lembar Permohonan menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Penjelasan untuk mengikuti penelitian :

1. Kami adalah peneliti yang berasal dari Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam, program studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 20 Kota Batam Tahun 2024”
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 20 Kota Batam tahun 2024.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan melakukan yoga yang akan berlangsung sebanyak 2x dalam seminggu selama 1 bulan. Yoga ini dilakukan sesuai kemampuan anda bergerak, bagaimana anda nyaman dalam posisi yoga tersebut, dan tidak ada paksaan kepada anda untuk bergerak secara maksimal
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan pada penelitian ini adalah bagaimana anda dapat merasakan perkembangan pada teknik pernafasan dan teknik relaksasi serta kelenturan badan yang peneliti berikan.
5. Nama beserta seluruh informasi yang anda sampaikan akan dirahasiakan
6. Jika anda membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor ini (081371025526)

Peneliti

Farah Zahidah Imtinan

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI (*PRE-TEST*)

PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI

DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI

DI SMPN 20 KOTA BATAM

TAHUN 2024

Nama Inisial :

Usia :

Usia pertama kali haid :

Lama haid :

Hari haid :

Pengukuran nyeri haid sebelum diberikan yoga

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat 5 (lima) karakter atau ekspresi dengan deskripsi angka dibawahnya dimulai dari angka 0 – 5. Lingkarilah satu karakter sesuai dengan yang anda rasakan saat ini.



Keterangan :

Gambar 0 : Tidak nyeri

Gambar 1 : Nyeri sedikit

Gambar 2 : Nyeri ringan

Gambar 3 : Nyeri sedang

Gambar 4 : Nyeri berat

Gambar 5 : Sangat luar biasa sakit

Lampiran 14 Lembar Observasi *Post-test*

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI (*POST-TEST*)

PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI

DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI

DI SMPN 20 KOTA BATAM

TAHUN 2024

Nama Inisial :

Usia :

Usia pertama kali haid :

Lama haid :

Hari haid :

Pengukuran nyeri haid sesudah diberikan yoga

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat 5 (lima) karakter atau ekspresi dengan deskripsi angka dibawahnya dimulai dari angka 0 - 5. Lingkarilah satu karakter sesuai dengan yang anda rasakan saat ini.



Keterangan :

Gambar 0 : Tidak nyeri

Gambar 1 : Nyeri sedikit

Gambar 2 : Nyeri ringan

Gambar 3 : Nyeri sedang

Gambar 4 : Nyeri berat

Gambar 5 : Sangat luar biasa sakit

Lampiran 15 Standar Operasional Prosedur (SOP)

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) YOGA

A. Pengertian Yoga

Yoga merupakan suatu Teknik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur tubuh, dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, teknik pernafasan yang benar, dan kelenturan tubuh.

B. Manfaat Yoga

1. Meningkatkan kekuatan tubuh
2. Meningkatkan kelenturan badan
3. Mengurangi nyeri/kram pada saat menstruasi
4. Mengendalikan emosi
5. Merilekskan pikiran dan badan

C. Persiapan sebelum melakukan Yoga

1. Tentukan waktu yang tepat agar tidak tergesa-gesa dan efektif
2. Gunakan pakaian senyaman mungkin untuk bergerak pada saat yoga
3. Lakukan yoga di tempat yang bersih, nyaman, jauh dari keributan, dan tidak diruangan terbuka.
4. Siapkan matras yoga

D. Gerakan Yoga pada Dismenore

No	Gerakan Yoga	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ujjayi Pranayama • Posisi : duduk bersila senyaman mungkin • Mata terpejam dan seluruh tubuh dirilekskan. • Arahkan perhatian saat udara masuk melalui hidung, nikmati udara yang masuk hingga mengalir ke tubuh bagian dalam. Lakukan sebanyak 3x tarikan nafas 					
2	Surya Namaskar (terdapat 12 gerakan) 1. Pranamasana • Posisi : berdiri tegap dan tangan bersedekap didepan dada. • Gerakan pembukaan, berdiri secara tegap serta rilekskan tubuh dan pikiran • Lakukan dengan mata tertutup dan ulangi sebanyak 3-5x tarikan nafas. 					

No	Gerakan Yoga	Penilaian				
		1	2	3	4	5
	2. Hasta Utthanasana - Posisi : berdiri tegap dan tangan direntangkan keatas sejajar dengan bahu - lakukan pernafasan normal sambil menarik tangan kebelakang hingga badan melengkung seperti bulan sabit (<i>Backbend</i>). Tahan selama 3x tarikan nafas 					
	3. Padahastasana - Gerakan menyentuh jari kaki dengan jari-jari tangan - Usahakan lutut tetap lurus sambil mengatur pola nafas selama membungkuk. Tahan selama 3x tarikan nafas. 					
	4. Ashwa Sanchalanasana - Posisi salah satu kaki berada di depan dan ditekuk, kaki yang sebelahnya diuruskan kebelakang dengan lutut menyentuh lantai - Jari-jari tangan menyentuh lantai dan badan di renggangkan menghadap keatas sambil mengatur pernafasan. Tahan posisi ini selama 3x tarikan nafas. 					

No	Gerakan Yoga	Penilaian				
		1	2	3	4	5
	5. Parvatasana - Posisi : letakkan kedua kaki sejajar dan tangan diletakkan di lantai - Angkat bagian bokong keatas sehingga membentuk segitiga. Saat menarik bokong lakukan dengan mengatur pola nafas dan tahan selama 2-3x tarikan nafas 					
	6. Ashtanga Namaskara - Posisi : Badan tengkurap, anggota tubuh seperti telapak tangan, lutut, dan jari kaki menempel pada permukaan lantai - Kemudian angkat bokong sedikit dan tahan selama 3x tarikan pernafasan - Jika tidak memungkinkan gerakan ini, maka lebarkan posisi kaki dan angkat sedikit bokong. 					
	7. Bhujangasana - Tetap dalam posisi tengkurap seperti sebelumnya, namun bagian dada tidak menempel pada permukaan lantai dengan tangan sebagai tumpuan - Angkat kepala dan badan sehingga sedikit melengkung, rilekskan badan saat otot perut tertarik keatas sambil bernafas secara normal 					

No	Gerakan Yoga	Penilaian				
		1	2	3	4	5
	8. Parvatasana - Kembali seperti posisi kelima - Posisi : letakkan kedua kaki sejajar dan tangan diletakkan di lantai - Angkat bagian bokong keatas sehingga membentuk segitiga. Saat menarik bokong lakukan dengan mengatur pola nafas dan tahan selama 2-3x tarikan nafas 					
	9. Ashwa Sanchalanasana - Sama hal-nya dengan posisi ke empat, namun lakukan pada posisi kaki yang berbeda dengan sebelumnya. - Posisi salah satu kaki berada di depan dan ditekuk, kaki yang satu lagi diluruskan kebelakang dengan lutut menempel pada lantai. - Jari-jari tangan menyentuh lantai dan badan di renggangkan menghadap keatas sambil mengatur pernafasan dan tahan selama 3x tarikan nafas 					
	10. Padahastasana - Gerakan menyentuh jari kaki dengan jari-jari tangan - Usahakan lutut tetap lurus sambil mengatur pola nafas selama membungkuk. Tahan selama 3x tarikan nafas 					

No	Gerakan Yoga	Penilaian				
		1	2	3	4	5
	11. Hasta Utthanasana • Posisi : berdiri tegap dan tangan direntangkan keatas sejajar dengan bahu • lakukan pernafasan normal sambil menarik tangan kebelakang hingga badan melengkung seperti bulan sabit (<i>Backbend</i>). Tahan selama 3x tarikan nafas 					
	12. Pranamasana • Masuk ke gerakan penutup, berdiri secara tegap serta rilekskan tubuh dan pikiran • Lakukan dengan mata tertutup, kemudian tekuklah tangan didepan dada hingga kedua telapak tangan bertemu dan lakukan 5x tarikan nafas. 					

Keterangan penilaian :

1 : Tidak dilakukan

2 : Dilakukan salah

3 : Dilakukan kurang tepat

4 : Dilakukan dengan tepat

5 : Dilakukan dengan sempurna

Lampiran 16 Jadwal Kegiatan Penelitian

JADWAL KEGIATAN PENELITIAN

No	Jenis Kegiatan	Bulan											
		Jan' 24	Feb '24	Mar '24	Apr '24	Mei '24	Juni '24	Juli '24	Ags '24	Sep '24	Okt '24	Nov '24	Des '24
1.	Pengajuan judul												
2.	ACC Judul dari LPPM												
3.	Studi Pendahuluan												
4.	Penyusunan proposal penelitian												
5.	Bimbingan dan perbaikan bab I-III												
6.	ACC Proposal dan pengajuan sidang Proposal												
7.	Seminar Proposal												
8.	Perbaikan hasil sidang proposal												
9.	Pengurusan izin penelitian												
10	Pengumpulan data dan olah data												
11	Bimbingan dan perbaikan Bab 1-5												

Lampiran 17 Bukti Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : <http://mbp.ac.id>

SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 284/M/2020

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Farah Zahidah Imtinan B
Nim : 616080620014
Semester : VIII (Delapan)
Prodi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Judul Riset : Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri
Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 56
Kota Batam
Pembimbing I : Bdn. Anisya Selvia, S.ST., M.Keb

NO	TANGGAL BIMBINGAN	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1	19 Januari 2024	Konsultasi Judul	1. Mencari Jurnal referensi 2. Menyusun Bab I berdasarkan panduan	
2	23 Januari 2024	Konsultasi Judul	1. Perbaikan susunan paragraf 2. Mencari jurnal terbaru dan jurnal internasional	
4	12 Februari 2024	Pengajuan Judul ke LPPM	ACC Judul dan Bab I	
5	22 Februari 2024	Konsultasi Lokasi Studi Pendahuluan	1. Stupen di 3 Puskesmas 2. Membuat surat izin Stupen	
6	10 Juni 2024	Konsultasi Bab I, Bab II, dan Bab III	1. Perbaikan penulisan cover 2. Perbaikan latar belakang	

NO	TANGGAL BIMBINGAN	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
7	25 Juni 2024	Konsultasi Bab I, Bab II, dan Bab III	1. Perbaiki spasi pada cover berdasarkan panduan 2. Lebih diperjelas masalah kesehatan menstruasi pada latar belakang 3. Perbaiki definisi operasional	
8	26 Juni 2024	Konsultasi Bab I, Bab II, dan Bab III	1. Tambahkan jalannya penelitian pada Bab III 2. Perbaiki definisi operasional	
9	28 Juni 2024	Konsultasi Bab I, Bab II, dan Bab III	1. Perbaiki Typo 2. Cek Kembali skala ukur berdasarkan para ahli 3. Tambahkan proses yoga dalam mengurangi nyeri	
10	02 Juli 2024	Konsultasi Bab I, Bab II, dan Bab III	ACC Bab I, Bab II, dan Bab III	
11	20 July 2024	Perbaiki proposal	1. Perbaiki kerangka konseptual 2. Konsep dan alur penelitian	
12	22 Oktober 2024	Konsultasi Bab I - V	1. Sinkronisasi teori dengan hasil penelitian 2. Tambahkan relevansi peneliti	
13	25 Oktober 2024	Konsultasi Bab I - V	1. Masukkan abstrak 2. Perbaiki tata penulisan	ACC sedang Hasil.

Lampiran 18 Bukti Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



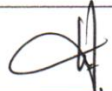
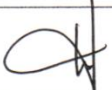
YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : <http://mbp.ac.id>
SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 284/M/2020

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Farah Zahidah Imtinan B
Nim : 616080620014
Semester : VIII (Delapan)
Prodi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Judul Riset : Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri
Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 20
Kota Batam
Pembimbing II : Desy, S.S., M.Pd

NO	TANGGAL BIMBINGAN	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1	19 Januari 2024	Konsultasi Judul	1. Mencari Jurnal referensi 2. Menyusun Bab I berdasarkan panduan	
2	23 Januari 2024	Konsultasi Judul	1. Perbaiki susunan kalimat dan antar paragraf 2. Mencari jurnal terbaru dan jurnal internasional	
3	01 Februari 2024	Konsultasi Judul	1. Lengkapi data dan susun secara segitiga terbalik	
4	12 Februari 2024	Pengajuan Judul ke LPPM	ACC Judul dan Bab I	

NO	TANGGAL BIMBINGAN	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
7	26 Juni 2024	Konsultasi Bab I, Bab II, dan Bab III	1. Perbaikan penulisan hipotesis 2. Perbaikan letak sumber pada suatu tabel 3. Perbaikan typo pada kalimat	
8	04 Juli 2024	Konsultasi Bab I, Bab II, dan Bab III	ACC Bab I, Bab II, dan Bab III	
9	20 July 2024	Perbaikan proposal	1. Perbaikan kerangka konseptual 2. Konsep dan alur penelitian	
10	21 Oktober 2024	Konsultasi Bab I - V	1. Sinkronisasi teori dengan hasil penelitian 2. Tambahkan relevansi peneliti	
11	25 Oktober 2024	Konsultasi Bab I - V	1. Masukkan abstrak 2. Perbaikan tata penulisan	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Umur	Menarche	LamaHaid	HariHaid	Siklus	LamaDismenore	RiwayatDismenore	PenanganDismenore	Pretest	Posttest
N	Valid	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 Tahun	7	35.0	35.0	35.0
	13 Tahun	9	45.0	45.0	80.0
	14 Tahun	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Menarche

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 Tahun	2	10.0	10.0	10.0
	11 Tahun	4	20.0	20.0	30.0
	12 Tahun	8	40.0	40.0	70.0
	13 Tahun	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

LamaHaid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-4 hari	6	30.0	30.0	30.0
	5-7 hari	12	60.0	60.0	90.0
	8-10 hari	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

HariHaid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	9	45.0	45.0	45.0
	2	8	40.0	40.0	85.0
	3	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Siklus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 Hari	1	5.0	5.0	5.0
	28 Hari	8	40.0	40.0	45.0
	29 Hari	7	35.0	35.0	80.0
	30 Hari	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

LamaDismenore

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>2 hari saat haid	6	30.0	30.0	30.0
	1-2hr saat haid	10	50.0	50.0	80.0
	1-2hr sebelum haid	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

RiwayatDismenore

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ibu	9	45.0	45.0	45.0
Saudara perempuan	4	20.0	20.0	65.0
Tidak Ada	7	35.0	35.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

PenanganDismenore

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kompres Perut	4	20.0	20.0	20.0
Konsumsi Jamu	3	15.0	15.0	35.0
Konsumsi Obat Pereda Nyeri	5	25.0	25.0	60.0
Tidur/Istirahat	8	40.0	40.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	8	40.0	40.0	40.0
4	8	40.0	40.0	80.0
5	4	20.0	20.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	6	30.0	30.0	30.0
1	7	35.0	35.0	65.0
2	6	30.0	30.0	95.0
3	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Frequencies

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		3.80	1.10
Median		4.00	1.00
Mode		3 ^a	1
Std. Deviation		.768	.912
Minimum		3	0
Maximum		5	3

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	8	40.0	40.0	40.0
	4	8	40.0	40.0	80.0
	5	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	6	30.0	30.0	30.0
	1	7	35.0	35.0	65.0
	2	6	30.0	30.0	95.0
	3	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest1	.155	20	.200 [*]	.964	20	.628
Posttest1	.146	20	.200 [*]	.931	20	.159

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

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest1	3.800	20	.8311	.1858
Posttest1	1.100	20	.6949	.1554

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest1 & Posttest1	20	.551	.012

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest1 - Posttest1	2.7000	.7327	.1638	2.3571	3.0429	16.480	19	.000

```
T-TEST PAIRS=Pretest1 WITH Posttest1 (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.
```