

## **LAMPIRAN**

## JADWAL PENELITIAN

[illegible]

## SURAT PERMOHONAN STUDI PENDAHULUAN



### Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan **BINA USADA BALI**

SK MENDIKNAS RI. NOMOR 122/D/O/2007  
TERAKREDITASI BAN PT. NOMOR 1144/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020  
Kompleks Kampus MAPINDO Jl. Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung - Badung  
Telp. (0361) 9072036, Email: binausada@yahoo.com Web: binausadabali.ac.id

No. : 010/BUB-SKEB/StPEN/X/2025  
Lamp : -  
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada  
Yth. Kepala Sekolah SMP N 8 Singaraja  
di -

#### Tempat

Dengan hormat,  
Dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa, bersama ini mahasiswa kami mengajukan permohonan ijin untuk melaksanakan Studi Pendahuluan sebagai berikut:

Nama Mahasiswa : Nyoman Deni Rusadhi  
NIM : A1225077  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Judul Penelitian : Pengaruh kombinasi Kompres Hangat dan aroma terapi Minyak Esensial Peppermint terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja  
Tempat : SMP N 8 singaraja  
Data yang diperlukan : Surat Studi pendahuluan penyusunan proposal  
Alokasi Waktu : 30 Oktober 2020 s/d 13 november 2025  
Contact Person : 087861775008

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Badung, 31 Oktober 2025

TIKES BINA USADA BALI

S1 Kebidanan

Ka.Prodi



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb

NIK: 10.08.0039

Tembusan disampaikan kepada Yth.;

1. Kepala sekolah SMP N 8 Singaraja
2. Wakasek kesiswaaan
- 3.
- 4.
- 5.



## KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
**STIKES BINA USAHA BALI**

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
"ETHICAL APPROVAL"  
No. 065/EA/KEPK-BUB-2026

|                                                                                            |                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Protokol penelitian yang diusulkan oleh</b><br><i>The Research Protocol Proposed By</i> | : Nyoman Deni Rusadhi                                                                                                                     |
| <b>Peneliti utama</b>                                                                      | : Nyoman Deni Rusadhi                                                                                                                     |
| <b>Nama institusi</b><br><i>Name of the Institution</i>                                    | : STIKES Bina Usaha Bali                                                                                                                  |
| <b>Dengan judul</b>                                                                        | : PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL PEPPERMINT TERHADAP NYERI HAIK PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 8 SINGARAJA |

**TITLE**  
THE EFFECT OF A COMBINATION OF WARM COMPRESS AND AROMATHERAPY PEPPERMINT ESSENTIAL OIL ON MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP N 8 SINGARAJA

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu :  
1. Nilai sosial, 2. Nilai ilmiah, 3. Pemerataan beban dan manfaat, 4. Risiko, 5. Rujukan/eksploitasi, 6. Kerahasiaan dan privacy, 7. Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards:  
1. Social values, 2. Scientific values, 3. Equitable assessment and benefits, 4. Risks, 5. Persuasion/exploitation, 6. Confidentiality and privacy, and 7. Informed consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment indicators of each standard.*

**Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 March 2026 sampai 03 March 2027.**  
*This declaration of ethics applies during the period 3 March 2026 until 3 March 2027.*



**Kode Verifikasi: 9ED8F6**  
Scan untuk verifikasi keaslian

## SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN



### Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan BINA USADA BALI

SK MENDIKNAS RI. NOMOR 122/D/O/2007  
TERAKREDITASI BAN PT. NOMOR 1144/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020  
Kompleks Kampus MAPINDO Jl. Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung - Badung  
Telp. (0361) 9072036, Email: binausada@yahoo.com Web: binausadabali.ac.id

No. : 001/BUB-SKEB/IjPEN/I/2026

Lamp : -  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Sekolah smp N 8 Singaraja  
di -

#### Tempat

Dengan hormat,  
Dalam rangka pengusulan Penelitian Tugas Akhir Mahasiswa, bersama ini mahasiswa kami mengajukan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian sebagai berikut:

Nama Peneliti : Nyoman Deni Rusadhi  
NIM : A1225077  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Aroma Terapi Minyak Esensial Peppermint Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di SMP N 8 Singaraja  
Tempat Penelitian : SMP N 8 Singaraja  
Jumlah Sampel : 76  
Alokasi Waktu Penelitian : 26 Maret s/d 30 April  
Contact Person : 087861775008

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Badung, 5 Maret 2026

TIKES BINA USADA BALI

S1 Kebidanan

Ka.Prodi



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb

NIK: 10.08.0039

Tembusan disampaikan kepada Yth.;

1. Kepala sekolah smp n 8 singaraja
2. Wakasek kesiswaan smp n 8 singaraja
- 3.
- 4.
- 5.



Singaraja, 28 Juli 2026

Nomor : 421/579/SMPN8-SGR/VII/2026  
Lampiran :-  
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
STIKES BINA USADA BALI  
di-  
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dari STIKES BINA USADA BALI Nomor: 001/BUB-SKEB/IjPEN/I/2026 tentang permohonan ijin Penelitian, kami Memberikan ijin untuk melaksanakan Penelitian sbb:

|                          |                                                                                                                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Mahasiswa           | : Nyoman Deni Rusadhi                                                                                                                     |
| NIM                      | : A 1225077                                                                                                                               |
| Program Studi            | : S1 Kebidanan                                                                                                                            |
| Judul Penelitian         | : Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Aroma Terapi Minyak Esensial Pepermint terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja |
| Tempat Penelitian        | : SMP N 8 SINGARAJA                                                                                                                       |
| Jumlah sampel            | : 76                                                                                                                                      |
| Alokasi Waktu Penelitian | : 26 Maret s/d 30 April                                                                                                                   |

Demikian surat ini kami sampaikan, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Dokumen ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara. Verifikasi file pdf dapat menggunakan aplikasi Besign atau dapat melalui link <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>



## SURAT PERMOHONAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial *Peppermint* terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja

Peneliti : Nyoman Deni Rusadhi

Pembimbing : 1. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes  
2. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S,Tr.Keb.,M.Keb

Saudara Yang Terhormat,

Saya adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan Stikes Bina Usaha Bali. Dalam rangka untuk menyelesaikan Tugas Akhir, saya bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial *Peppermint* terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja”

Pengumpulan data melalui pengisian instrument penelitian ini, agar tidak terjadi kesalahan saya mohon petunjuk pengisian dibaca secara seksama.

Hasil penelitian ini sangat tergantung pada jawaban yang saudara berikan, oleh karena itu saya mohon untuk diisi sesuai dengan keadaan yang saudara rasakan. Kerahasiaan identitas saudara akan dijaga dan tidak disebarluaskan. Penulisan identitas pada lembar instrument penelitian cukup dengan inisial saudara, misalnya Kadek Ayu ditulis KA.

Saya sangat menghargai kesediaan dan perhatian Saudara, untuk itu saya sampaikan terima kasih. Semoga partisipasi Saudara dapat mendukung dalam pengembangan ilmu kebidanan dan kinerja profesi di masa mendatang.

Pembimbing I

Buleleng .....2026  
Peneliti

Bdn. IGA Manik Karuniadi, SST., M.Kes  
NIDN 0821098803

Nyoman Deni Rusadhi  
NIM: A1225077

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Saya telah mendapatkan penjelasan dengan baik mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial *Peppermint* terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja”

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk mengisi instrument penelitian dan memberikan jawaban sesuai dengan yang dirasakan serta mengikuti prosedur intervensi yang diberikan sebagai proses dalam kesembuhan kesehatan saya, yang memerlukan waktu 30 menit. Saya mengerti resiko yang akan terjadi pada penelitian ini tidak ada. Apabila ada pertanyaan dan intervensi yang menimbulkan respon emosional, maka penelitian akan dihentikan dan peneliti akan memberikan dukungan serta berkolaborasi dengan dokter dan tenaga medis yang terkait untuk mendapatkan terapi lebih lanjut.

Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan, dan kerahasiaan ini akan dijamin. Informasi mengenai identitas saya tidak akan ditulis pada instrument penelitian dan akan tersimpan secara terpisah di tempat terkunci.

Saya mengerti bahwa saya berhak menolak untuk berperan serta dalam penelitian ini atau mengundurkan diri dari penelitian setiap saat tanpa adanya sanksi atau kehilangan hak-hak saya.

Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini atau mengenai penelitian ini atau mengenai peran serta saya dalam penelitian ini dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani Surat Persetujuan Menjadi Responden.

Peneliti

Buleleng.....2026  
Responden

Nyoman Deni Rusadhi  
NIM: A1225077

.....

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

### Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial *Peppermint*

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Definisi</b>       | Kombinasi kompres hangat dan aromaterapi minyak esensial <i>peppermint</i> merupakan metode memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat dan nyaman pada bagian tubuh yang memerlukan.                                  |
| <b>Tujuan</b>         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melunakkan jaringan fibrosa</li> <li>2. Membuat otot tubuh tidak tegang</li> <li>3. Menurunkan nyeri</li> <li>4. Memperlancar pasokan aliran darah</li> <li>5. Memberikan ketenangan dan kenyamanan</li> </ol>                                |
| <b>Indikasi</b>       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klien yang kedinginan dan hipertermi</li> <li>2. Klien dengan perut kembung</li> <li>3. Klien yang mempunyai penyakit peradangan, seperti radang persendian</li> <li>4. Klien dengan spasme otot</li> <li>5. Adanya abses hematoma</li> </ol> |
| <b>Kontraindikasi</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terjadinya trauma 12-24 jam pertama</li> <li>2. Terjadinya pendarahan edema</li> <li>3. Terdapat gangguan vaskuler</li> <li>4. Adanya pleuritis</li> <li>5. Klien dengan luka terbuka</li> </ol>                                              |

### Langkah Pelaksanaan kegiatan

| Fase                                          | Waktu                        | Kegiatan/<br>Komponen                              | Prosedur Pelaksanaan                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mekanisme Kerja &<br>Tujuan                                                                                                                         | Hal yang Perlu<br>Diperhatikan                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Fase Persiapan<br/>(Pre-Intervensi)</b> | Sebelum<br>memulai<br>terapi | a. Assesmen Awal<br>b. Persiapan Alat<br>dan Bahan | 1. Mengukur intensitas nyeri awal menggunakan <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)<br>2. Menyiapkan botol air hangat/buli-buli air hangat (suhu 40°C), dan minyak esensial <i>peppermint</i> yang telah diencerkan dengan carrier oil (contoh: 3 tetes <i>peppermint</i> + 1 sendok makan minyak kelapa). | 1. Mendapatkan data dasar untuk menilai efektivitas intervensi.<br>2. Memastikan semua bahan siap dan aman untuk digunakan.                         | 1. Pastikan tidak ada kontraindikasi seperti alergi kulit atau kehamilan.<br>2. Pastikan suhu air tidak terlalu panas untuk menghindari luka bakar. |
| <b>2. Fase Persiapan<br/>Lingkungan</b>       | 5<br>Menit                   | Menciptakan<br>Suasana<br>Tenang                   | a) Cari tempat yang nyaman, tenang, dan redup cahaya.<br>b) Duduk atau berbaring dalam posisi yang rileks.<br>c) Memutar musik relaksasi (opsional).                                                                                                                                                     | 1. Mengurangi stimulasi stres dari luar.<br>2. Memaksimalkan respons relaksasi dari sistem saraf otonom, yang akan meningkatkan efektivitas terapi. | Minimalkan gangguan (contoh: matikan notifikasi ponsel untuk sementara).                                                                            |
| <b>3. Fase Intervensi<br/>Inti</b>            | 15-20<br>Menit               | 1. Aplikasi<br>Kompres<br>Hangat                   | a) Tempelkan kompres hangat yang telah dibungkus kain tipis pada perut bagian bawah (area suprapubik). Campuran minyak                                                                                                                                                                                   | <b>Kompres Hangat:</b><br>- Vasodilatasi:<br>Melebarkan pembuluh darah,                                                                             | - Durasi kompres maksimal 20 menit.                                                                                                                 |

| Fase | Waktu | Kegiatan/<br>Komponen                          | Prosedur Pelaksanaan                                                                                        | Mekanisme Kerja &<br>Tujuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Hal yang Perlu<br>Diperhatikan                                                                                                             |
|------|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |       | 2.Inhalasi<br>Aromaterapi<br><i>Peppermint</i> | <i>peppermint</i> yang telah diencerkan kemudian dekatkan pada di bawah hidung responden dengan jarak 5 cm. | <p>meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otot rahim.</p> <p>- Relaksasi Otot: Mengurangi spasme/kekakuan otot polos rahim.</p> <p>- Meningkatkan ekskresi metabolit penyebab nyeri (asam laktat).</p> <p><b>Aromaterapi <i>Peppermint</i>:</b></p> <p>- <b>Sistem Limbik:</b> Aroma <i>peppermint</i> yang dihirup merangsang sistem limbik (pusat emosi &amp; nyeri) di otak, memicu pelepasan endorfin (penghilang nyeri alami).</p> <p>- <b>Efek Antispasmodik:</b> Men</p> | <p>- Hindari mengoleskan minyak esensial <i>peppermint</i> murni (tanpa pengencer) langsung ke kulit karena dapat menyebabkan iritasi.</p> |

| Fase                                   | Waktu                  | Kegiatan/<br>Komponen         | Prosedur Pelaksanaan                                                                                                                                                                                   | Mekanisme Kerja &<br>Tujuan                                                                                                                                                                                                                                                    | Hal yang Perlu<br>Diperhatikan                                                                                  |
|----------------------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                        |                               |                                                                                                                                                                                                        | <p>tol dalam <i>peppermint</i> bekerja sebagai relaksan otot polos, membantu meredakan kejang rahim.</p> <p><b>- Efek Analgesik:</b> Mentol mengaktifkan reseptor dingin (TRPM8) di kulit, memberikan sensasi dingin yang "mengalihkan" sinyal nyeri (counter-irritation).</p> |                                                                                                                 |
| <b>4. Fase Relaksasi &amp; Sinergi</b> | Selama Intervensi Inti | Kombinasi dan Relaksasi Aktif | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tutup mata, fokus pada pernapasan dalam dan perlahan.</li> <li>2. Hirup aroma <i>peppermint</i> secara sadar dan rasakan kehangatan dari kompres.</li> </ol> | <p><b>- Efek Sinergis:</b> Kombinasi kehangatan fisik (kompres) dan stimulasi aroma (<i>peppermint</i>) menciptakan efek relaksasi yang lebih dalam dan komprehensif.</p> <p>-Kehangatan membantu meningkatkan</p>                                                             | <p>- Fokuskan pikiran pada sensasi positif (hangat, lega, rileks) dan menjauhi pikiran cemas tentang nyeri.</p> |

| Fase                                                    | Waktu            | Kegiatan/<br>Komponen                                                     | Prosedur Pelaksanaan                                                                                                                                                                    | Mekanisme Kerja &<br>Tujuan                                                                                                                                                                                             | Hal yang Perlu<br>Diperhatikan                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                  |                                                                           |                                                                                                                                                                                         | <p>penyerapan minyak <i>peppermint</i> yang dioleskan secara topikal.</p> <p>- Relaksasi pikiran menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem parasimpatis yang mempercepat reduksi nyeri.</p>    |                                                                                                                                                                              |
| <b>5. Fase Penutup &amp; Evaluasi (Post-Intervensi)</b> | Setelah 20 menit | <p>a. Penghentian Terapi</p> <p>b. Evaluasi Ulang</p> <p>c. Aftercare</p> | <p>-Angkat kompres hangat.</p> <p>-Ukur kembali intensitas nyeri menggunakan NRS yang sama.</p> <p>-Minum air putih hangat untuk menjaga hidrasi dan membantu proses detoksifikasi.</p> | <p>-Menghentikan stimulasi untuk mencegah iritasi kulit.</p> <p>-Mengukur penurunan skala nyeri sebagai indikator keberhasilan intervensi.</p> <p>-Hidrasi membantu mengoptimalkan metabolisme tubuh dan pemulihan.</p> | <p>-Keringkan area kulit yang dikompres.</p> <p>-Amati ada tidaknya reaksi kulit yang tidak diinginkan (kemerahan, gatal). Jika ada, hentikan pemakaian minyak esensial.</p> |

Keterangan Tambahan:

- 1) Frekuensi: Intervensi ini dapat diulang 2 kali dalam sehari saat nyeri haid dirasakan, atau sesuai kebutuhan.
- 2) Kontraindikasi:
  - a) Kompres Hangat: Hindari pada area kulit yang luka, meradang, atau mati rasa.
  - b) Aromaterapi *Peppermint*: Hati-hati pada penderita asma, epilepsi, dan wanita hamil. Selalu lakukan tes alergi pada kulit lengan sebelum penggunaan pertama.
- 3) Dasar Mekanisme: Fase-fase ini dirancang berdasarkan mekanisme kerja yang dijelaskan dalam literatur, seperti efek vasodilatasi dan relaksasi otot dari kompres hangat (Nuryanti *et al.*, 2023; Khoirunnisa *et al.*, 2023) serta efek analgesik dan antispasmodik dari *peppermint* melalui sistem limbik dan aktivasi reseptor TRPM8 (berdasarkan farmakologi *peppermint* dan studi Ayu *et al.*, 2023 tentang kombinasi lavender-*peppermint*).

## KUESIONER NRS

### **Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial *Peppermint* terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja**

#### **A. Identitas Responden**

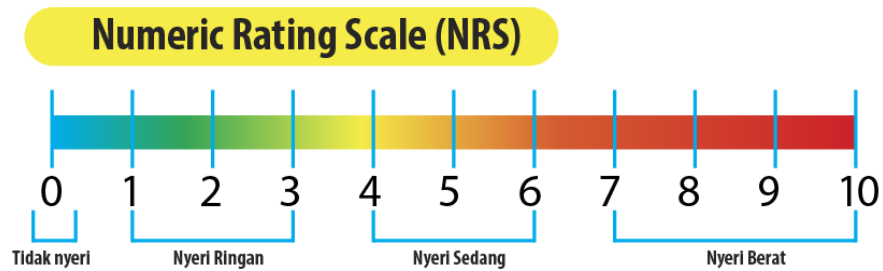
1. No. Kode Responden :.....
2. Tempat/ Tanggal Lahir :.....
3. Alamat :.....
4. Tanggal Pengisian :.....
5. Pendidikan/Kelas :.....

#### **B. Petunjuk Pengisian Kuesioner**

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur benar dan tanpa paksaan.
2. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi pertanyaan pada tempat yang telah disediakan.
3. Pengisian kuesioner dalam bentuk kotak dapat diisi dengan memberi tanda *checklist* (✓) dan penjelasan singkat.
4. Bila ada petunjuk yang kurang jelas silahkan bertanya kepada peneliti.

Gambar pengkajian nyeri berdasarkan skala deskriptif

1. Sesudah perlakuan, terdapat pada skala berapa nyeri yang anda rasakan?



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Keterangan:

Penjabaran Skala Nyeri 0–10

Skala 0 – Tidak Nyeri

Tidak ada rasa nyeri sama sekali. Aktivitas dapat dilakukan seperti biasa tanpa rasa tidak nyaman.

Skala 1 – Nyeri Sangat Ringan

Nyeri hampir tidak terasa. Hanya disadari bila diperhatikan. Tidak mengganggu aktivitas.

Skala 2 – Nyeri Ringan

Nyeri terasa samar dan sesekali muncul. Aktivitas masih dapat dilakukan tanpa hambatan.

Skala 3 – Nyeri Ringan–Sedang

Nyeri mulai jelas terasa, namun masih dapat ditoleransi. Aktivitas sedikit terganggu.

Skala 4 – Nyeri Sedang

Nyeri cukup mengganggu kenyamanan. Aktivitas mulai terbatas, namun masih dapat dilakukan.

Skala 5 – Nyeri Sedang

Nyeri menetap dan jelas dirasakan. Konsentrasi dan aktivitas harian terganggu.

Skala 6 – Nyeri Sedang–Berat

Nyeri kuat dan sulit diabaikan. Aktivitas sehari-hari terganggu secara signifikan.

Skala 7 – Nyeri Berat

Nyeri sangat mengganggu. Aktivitas hampir tidak dapat dilakukan tanpa bantuan atau istirahat.

Skala 8 – Nyeri Sangat Berat

Nyeri intens dan menetap. Fokus dan fungsi harian sangat terganggu.

Skala 9 – Nyeri Hampir Tak Tertahankan

Nyeri ekstrem, sangat menyiksa. Aktivitas tidak dapat dilakukan sama sekali.

Skala 10 – Nyeri Tak Tertahankan

Nyeri paling berat yang pernah dirasakan. Tidak mampu melakukan aktivitas dan membutuhkan penanganan segera.

### LEMBAR HASIL PENILAIAN

**Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial  
*Peppermint* terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri  
di SMP N 8 Singaraja**

---

Data Umum

1. Nama :
2. Usia :
3. Alamat :

Data Khusus

| No | Tanggal Pelaksanaan Kompres Hangat | Pelaksanaan   |                    | Skala Nyeri |         | Keterangan |
|----|------------------------------------|---------------|--------------------|-------------|---------|------------|
|    |                                    | Dilaksan akan | Tidak Dilaksanakan | Sebelum     | Setelah |            |
|    |                                    |               |                    |             |         |            |
|    |                                    |               |                    |             |         |            |
|    |                                    |               |                    |             |         |            |
|    |                                    |               |                    |             |         |            |
|    |                                    |               |                    |             |         |            |

**TABULASI DATA**

| <b>KELOMPOK INTERVENSI</b> |                |       |      |               |                               |                 |                                                  |         |      |      |      |
|----------------------------|----------------|-------|------|---------------|-------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|---------|------|------|------|
| No.                        | Kode Responden | Kelas | Usia | Usia Menarche | Keteraturan Siklus Menstruasi | Lama Menstruasi | Riwayat Nyeri Haid Ibu/Saudara Perempuan Kandung | Pretest | Kode | Post | Kode |
| 1                          | S001           | VII   | 14   | 12            | 2                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 2    | 1    |
| 2                          | S002           | VII   | 14   | 12            | 1                             | 1               | 2                                                | 6       | 2    | 1    | 1    |
| 3                          | S003           | VII   | 14   | 13            | 2                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 1    | 1    |
| 4                          | S004           | VII   | 12   | 11            | 1                             | 3               | 2                                                | 5       | 2    | 1    | 1    |
| 5                          | S005           | VII   | 12   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 0    | 0    |
| 6                          | S006           | VII   | 14   | 14            | 2                             | 2               | 2                                                | 6       | 2    | 2    | 1    |
| 7                          | S007           | VII   | 14   | 13            | 1                             | 1               | 2                                                | 4       | 2    | 1    | 1    |
| 8                          | S008           | VII   | 13   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 2    | 1    |
| 9                          | S009           | VII   | 13   | 12            | 1                             | 2               | 1                                                | 7       | 3    | 2    | 1    |
| 10                         | S010           | VII   | 14   | 13            | 1                             | 2               | 2                                                | 6       | 2    | 1    | 1    |
| 11                         | S011           | VII   | 14   | 12            | 1                             | 1               | 2                                                | 4       | 2    | 2    | 1    |
| 12                         | S012           | VII   | 14   | 13            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 1    | 1    |
| 13                         | S013           | VII   | 13   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 1    | 1    |
| 14                         | S014           | VII   | 14   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 6       | 2    | 1    | 1    |
| 15                         | S015           | VII   | 14   | 13            | 2                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 1    | 1    |
| 16                         | S016           | VII   | 13   | 12            | 1                             | 1               | 2                                                | 5       | 2    | 3    | 1    |
| 17                         | S017           | VII   | 12   | 11            | 1                             | 2               | 1                                                | 6       | 2    | 2    | 1    |
| 18                         | S018           | VIII  | 14   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 1    | 1    |
| 19                         | S019           | VIII  | 15   | 14            | 1                             | 2               | 2                                                | 7       | 3    | 2    | 1    |

|    |      |      |    |    |   |   |   |   |   |   |   |
|----|------|------|----|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | S020 | VIII | 15 | 13 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| 21 | S021 | VIII | 14 | 12 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 22 | S022 | VIII | 15 | 12 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| 23 | S023 | VIII | 15 | 12 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 |
| 24 | S024 | VIII | 15 | 12 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 |
| 25 | S025 | VIII | 15 | 12 | 1 | 2 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 |
| 26 | S026 | VIII | 14 | 12 | 2 | 1 | 2 | 7 | 3 | 2 | 1 |
| 27 | S027 | VIII | 15 | 14 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 |
| 28 | S028 | VIII | 15 | 13 | 1 | 2 | 2 | 7 | 3 | 1 | 1 |
| 29 | S029 | VIII | 15 | 13 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 |
| 30 | S030 | VIII | 15 | 14 | 1 | 2 | 2 | 7 | 3 | 2 | 1 |
| 31 | S031 | VIII | 15 | 13 | 2 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 |
| 32 | S032 | VIII | 15 | 12 | 1 | 2 | 1 | 5 | 2 | 3 | 1 |
| 33 | S033 | VIII | 14 | 12 | 2 | 3 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 |
| 34 | S034 | VIII | 15 | 12 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| 35 | S035 | VIII | 15 | 12 | 2 | 2 | 2 | 6 | 2 | 3 | 1 |
| 36 | S036 | VIII | 15 | 13 | 1 | 2 | 1 | 7 | 3 | 0 | 0 |
| 37 | S037 | VIII | 15 | 12 | 1 | 1 | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 |
| 38 | S038 | VIII | 15 | 14 | 2 | 3 | 2 | 7 | 3 | 1 | 1 |

| KELOMPOK KONTROL |                |       |      |               |                               |                 |                                                  |         |      |      |      |      |
|------------------|----------------|-------|------|---------------|-------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|---------|------|------|------|------|
| No.              | Kode Responden | Kelas | Usia | Usia Menarche | Keteraturan Siklus Menstruasi | Lama Menstruasi | Riwayat Nyeri Haid Ibu/Saudara Perempuan Kandung | Pretest | Kode | Post | Kode | Kode |
| 1                | K001           | VII   | 13   | 12            | 2                             | 1               | 1                                                | 6       | 2    | 6    | 2    | 2    |
| 2                | K002           | VII   | 14   | 13            | 1                             | 3               | 2                                                | 6       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 3                | K003           | VII   | 14   | 12            | 2                             | 2               | 2                                                | 7       | 3    | 7    | 3    | 2    |
| 4                | K004           | VII   | 14   | 13            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 5    | 2    | 2    |
| 5                | K005           | VII   | 13   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 6                | K006           | VII   | 14   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 6       | 2    | 6    | 2    | 2    |
| 7                | K007           | VII   | 14   | 12            | 2                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 8                | K008           | VII   | 14   | 12            | 1                             | 1               | 1                                                | 5       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 9                | K009           | VII   | 13   | 12            | 2                             | 1               | 2                                                | 7       | 3    | 6    | 2    | 2    |
| 10               | K010           | VII   | 14   | 13            | 1                             | 3               | 2                                                | 6       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 11               | K011           | VII   | 14   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 8       | 3    | 7    | 3    | 2    |
| 12               | K012           | VII   | 14   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 5    | 2    | 2    |
| 13               | K013           | VII   | 14   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 14               | K014           | VIII  | 15   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 6       | 2    | 6    | 2    | 2    |
| 15               | K015           | VIII  | 15   | 15            | 2                             | 1               | 2                                                | 5       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 16               | K016           | VIII  | 15   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 5       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 17               | K017           | VIII  | 15   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 6       | 2    | 5    | 2    | 2    |
| 18               | K018           | VIII  | 15   | 12            | 1                             | 2               | 2                                                | 6       | 2    | 6    | 2    | 2    |
| 19               | K019           | VIII  | 15   | 12            | 1                             | 3               | 2                                                | 5       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 20               | K020           | VIII  | 15   | 12            | 2                             | 2               | 2                                                | 4       | 2    | 4    | 2    | 2    |
| 21               | K021           | VIII  | 15   | 13            | 1                             | 2               | 2                                                | 7       | 3    | 7    | 2    | 2    |
| 22               | K022           | VIII  | 15   | 12            | 1                             | 2               | 1                                                | 6       | 2    | 5    | 2    | 2    |

|    |      |      |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|------|------|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | K023 | VIII | 15 | 13 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| 24 | K024 | VIII | 15 | 13 | 1 | 3 | 2 | 7 | 3 | 6 | 3 | 2 |
| 25 | K025 | VIII | 15 | 12 | 1 | 2 | 2 | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| 26 | K026 | VIII | 15 | 14 | 2 | 1 | 2 | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| 27 | K027 | VIII | 14 | 13 | 2 | 2 | 2 | 6 | 2 | 5 | 2 | 2 |
| 28 | K028 | VIII | 15 | 12 | 1 | 3 | 1 | 8 | 3 | 7 | 3 | 2 |
| 29 | K029 | VIII | 15 | 12 | 1 | 3 | 2 | 7 | 3 | 7 | 3 | 2 |
| 30 | K030 | VIII | 15 | 13 | 1 | 3 | 2 | 8 | 3 | 7 | 3 | 2 |
| 31 | K031 | VIII | 15 | 12 | 1 | 2 | 1 | 7 | 3 | 7 | 3 | 2 |
| 32 | K032 | VIII | 14 | 13 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 7 | 3 | 2 |
| 33 | K033 | VIII | 15 | 14 | 1 | 2 | 2 | 7 | 3 | 7 | 3 | 2 |
| 34 | K034 | VIII | 15 | 12 | 1 | 2 | 2 | 6 | 2 | 5 | 2 | 2 |
| 35 | K035 | VIII | 15 | 13 | 1 | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 2 |
| 36 | K036 | VIII | 15 | 12 | 2 | 2 | 2 | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| 37 | K037 | VIII | 15 | 12 | 1 | 1 | 2 | 7 | 3 | 7 | 3 | 2 |
| 38 | K038 | VIII | 15 | 13 | 2 | 1 | 2 | 6 | 2 | 5 | 2 | 2 |

## HASIL OUTPUT SPSS

### A. ANALISIS UNIVARIAT

#### 1. Karakteristik Responden

| Descriptive Statistics                   |    |         |         |         |                |
|------------------------------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
|                                          | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
| Usia (Kelompok Intervensi)               | 38 | 12.00   | 15.00   | 14.1842 | .92577         |
| Usia (Kelompok Kontrol)                  | 38 | 13.00   | 15.00   | 14.5263 | .64669         |
| Usia Menarhe (Kelompok Intervensi)       | 38 | 11.00   | 14.00   | 12.4737 | .79651         |
| Usia Menarhe (Kelompok Kontrol)          | 38 | 12.00   | 15.00   | 12.4737 | .72548         |
| Siklus Menstruasi (Kelompok Intervensi)  | 38 | 1.00    | 2.00    | 1.26302 | .44626         |
| Siklus Menstruasi (Kelompok Kontrol)     | 38 | 1.00    | 2.00    | 1.2895  | .45961         |
| Lama Menstruasi (Kelompok Intervensi)    | 38 | 1.00    | 3.00    | 1.8684  | .57756         |
| Lama Menstruasi (Kelompok Kontrol)       | 38 | 1.00    | 3.00    | 1.9737  | .63616         |
| Riwayat Nyeri Haid (Kelompok Intervensi) | 38 | 1.00    | 2.00    | 1.8947  | .31101         |
| Riwayat Nyeri Haid (Kelompok Kontrol)    | 38 | 1.00    | 2.00    | 1.8684  | .34257         |
| Valid N (listwise)                       | 38 |         |         |         |                |

| Usia (Kelompok Intervensi) |       |           |         |               |                    |
|----------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                            |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                      | 12.00 | 3         | 7.9     | 7.9           | 7.9                |
|                            | 13.00 | 4         | 10.5    | 10.5          | 18.4               |
|                            | 14.00 | 14        | 36.8    | 36.8          | 55.3               |
|                            | 15.00 | 17        | 44.7    | 44.7          | 100.0              |
|                            | Total | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Usia (Kelompok Kontrol) |       |           |         |               |                    |
|-------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                         |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                   | 13.00 | 3         | 7.9     | 7.9           | 7.9                |
|                         | 14.00 | 12        | 31.6    | 31.6          | 39.5               |
|                         | 15.00 | 23        | 60.5    | 60.5          | 100.0              |
|                         | Total | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Usia Menarhe (Kelompok Intervensi) |       |           |         |               |                    |
|------------------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                                    |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                              | 11.00 | 2         | 5.3     | 5.3           | 5.3                |
|                                    | 12.00 | 21        | 55.3    | 55.3          | 60.5               |
|                                    | 13.00 | 10        | 26.3    | 26.3          | 86.8               |
|                                    | 14.00 | 5         | 13.2    | 13.2          | 100.0              |
|                                    | Total | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Usia Menarhe (Kelompok Kontrol) |       |           |         |               |                    |
|---------------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                                 |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                           | 12.00 | 24        | 63.2    | 63.2          | 63.2               |
|                                 | 13.00 | 11        | 28.9    | 28.9          | 92.1               |
|                                 | 14.00 | 2         | 5.3     | 5.3           | 97.4               |
|                                 | 15.00 | 1         | 2.6     | 2.6           | 100.0              |
|                                 | Total | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Siklus Menstruasi (Kelompok Intervensi) |               |           |         |               |                    |
|-----------------------------------------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                                         |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                                   | Teratur       | 28        | 73.7    | 73.7          | 73.7               |
|                                         | Tidak Teratur | 10        | 26.3    | 26.3          | 100.0              |
|                                         | Total         | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Siklus Menstruasi (Kelompok Kontrol) |               |           |         |               |                    |
|--------------------------------------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                                      |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                                | Teratur       | 27        | 71.1    | 71.1          | 71.1               |
|                                      | Tidak Teratur | 11        | 28.9    | 28.9          | 100.0              |
|                                      | Total         | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Lama Menstruasi (Kelompok Intervensi) |          |           |         |               |                    |
|---------------------------------------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                                       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                                 | < 3 Hari | 9         | 23.7    | 23.7          | 23.7               |
|                                       | 3-7 Hari | 25        | 65.8    | 65.8          | 89.5               |
|                                       | 7 Hari   | 4         | 10.5    | 10.5          | 100.0              |
|                                       | Total    | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Lama Menstruasi (Kelompok Kontrol) |          |           |         |               |                    |
|------------------------------------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                                    |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                              | < 3 Hari | 8         | 21.1    | 21.1          | 21.1               |
|                                    | 3-7 Hari | 23        | 60.5    | 60.5          | 81.6               |
|                                    | 7 Hari   | 7         | 18.4    | 18.4          | 100.0              |
|                                    | Total    | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Riwayat Nyeri Haid (Kelompok Intervensi) |       |           |         |               |                    |
|------------------------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                                          |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                                    | Tidak | 4         | 10.5    | 10.5          | 10.5               |
|                                          | Ya    | 34        | 89.5    | 89.5          | 100.0              |
|                                          | Total | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Riwayat Nyeri Haid (Kelompok Kontrol) |       |           |         |               |                    |
|---------------------------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                                       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                                 | Tidak | 5         | 13.2    | 13.2          | 13.2               |
|                                       | Ya    | 33        | 86.8    | 86.8          | 100.0              |
|                                       | Total | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Mann-Whitney Test

| Ranks |            |    |           |              |
|-------|------------|----|-----------|--------------|
|       | Kelompok   | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Usia  | Intervensi | 38 | 34.83     | 1323.50      |
|       | Kontrol    | 38 | 42.17     | 1602.50      |
|       | Total      | 76 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>   |          |
|--------------------------------|----------|
|                                | Usia     |
| Mann-Whitney U                 | 582.500  |
| Wilcoxon W                     | 1323.500 |
| Z                              | -1.607   |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .108     |
| a. Grouping Variable: Kelompok |          |

#### Mann-Whitney Test

| Ranks         |                    |    |           |              |
|---------------|--------------------|----|-----------|--------------|
|               | Kelompok           | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Usia Menarche | Kelompok Perlakuan | 38 | 38.63     | 1468.00      |
|               | Kelompok Kontrol   | 38 | 38.37     | 1458.00      |
|               | Total              | 76 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>   |               |
|--------------------------------|---------------|
|                                | Usia Menarche |
| Mann-Whitney U                 | 717.000       |
| Wilcoxon W                     | 1458.000      |
| Z                              | -.059         |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .953          |
| a. Grouping Variable: Kelompok |               |

**Mann-Whitney Test**

| Ranks                         |                    |    |           |              |
|-------------------------------|--------------------|----|-----------|--------------|
|                               | Kelompok           | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Keteraturan Siklus Menstruasi | Kelompok Perlakuan | 38 | 38.00     | 1444.00      |
|                               | Kelompok Kontrol   | 38 | 39.00     | 1482.00      |
|                               | Total              | 76 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>   |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
|                                | Keteraturan Siklus Menstruasi |
| Mann-Whitney U                 | 703.000                       |
| Wilcoxon W                     | 1444.000                      |
| Z                              | -.255                         |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .799                          |
| a. Grouping Variable: Kelompok |                               |

**Mann-Whitney Test**

| Ranks           |                    |    |           |              |
|-----------------|--------------------|----|-----------|--------------|
|                 | Kelompok           | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Lama Menstruasi | Kelompok Perlakuan | 38 | 36.91     | 1402.50      |
|                 | Kelompok Kontrol   | 38 | 40.09     | 1523.50      |
|                 | Total              | 76 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>   |                 |
|--------------------------------|-----------------|
|                                | Lama Menstruasi |
| Mann-Whitney U                 | 661.500         |
| Wilcoxon W                     | 1402.500        |
| Z                              | -.734           |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .463            |
| a. Grouping Variable: Kelompok |                 |

**Mann-Whitney Test**

| Ranks              |                    |    |           |              |
|--------------------|--------------------|----|-----------|--------------|
|                    | Kelompok           | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Riwayat Nyeri Haid | Kelompok Perlakuan | 38 | 39.00     | 1482.00      |
|                    | Kelompok Kontrol   | 38 | 38.00     | 1444.00      |
|                    | Total              | 76 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>   |                    |
|--------------------------------|--------------------|
|                                | Riwayat Nyeri Haid |
| Mann-Whitney U                 | 703.000            |
| Wilcoxon W                     | 1444.000           |
| Z                              | -.353              |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .724               |
| a. Grouping Variable: Kelompok |                    |

| Descriptive Statistics         |    |         |         |        |                |
|--------------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                                | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| Pretest (Kelompok Intervensi)  | 38 | 2.00    | 3.00    | 2.1842 | .39286         |
| Posttest (Kelompok Intervensi) | 38 | .00     | 1.00    | .9474  | .22629         |
| Pretest (Kelompok Kontrol)     | 38 | 2.00    | 3.00    | 2.3158 | .47107         |
| Posttest (Kelompok Kontrol)    | 38 | 2.00    | 3.00    | 2.2632 | .44626         |
| Valid N (listwise)             | 38 |         |         |        |                |

| Pretest (Kelompok Intervensi) |              |           |         |               |                    |
|-------------------------------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                               |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                         | Nyeri Sedang | 31        | 81.6    | 81.6          | 81.6               |
|                               | Nyeri Berat  | 7         | 18.4    | 18.4          | 100.0              |
|                               | Total        | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Posttest (Kelompok Intervensi) |              |           |         |               |                    |
|--------------------------------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                                |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                          | Tidak Nyeri  | 2         | 5.3     | 5.3           | 5.3                |
|                                | Nyeri Ringan | 36        | 94.7    | 94.7          | 100.0              |
|                                | Total        | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Pretest (Kelompok Kontrol) |              |           |         |               |                    |
|----------------------------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                            |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                      | Nyeri Sedang | 26        | 68.4    | 68.4          | 68.4               |
|                            | Nyeri Berat  | 12        | 31.6    | 31.6          | 100.0              |
|                            | Total        | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Posttest (Kelompok Kontrol) |              |           |         |               |                    |
|-----------------------------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                             |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid                       | Nyeri Sedang | 28        | 73.7    | 73.7          | 73.7               |
|                             | Nyeri Berat  | 10        | 26.3    | 26.3          | 100.0              |
|                             | Total        | 38        | 100.0   | 100.0         |                    |

## B. ANALISIS BIVARIAT

### 1. Analisis Pre dan Post Kelompok Intervensi

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

| Ranks                                                             |                |                 |           |              |
|-------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
|                                                                   |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Posttest (Kelompok Intervensi) - Pretest (Kelompok Intervensi)    | Negative Ranks | 38 <sup>a</sup> | 19.50     | 741.00       |
|                                                                   | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                                                                   | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                                                   | Total          | 38              |           |              |
| a. Posttest (Kelompok Intervensi) < Pretest (Kelompok Intervensi) |                |                 |           |              |
| b. Posttest (Kelompok Intervensi) > Pretest (Kelompok Intervensi) |                |                 |           |              |
| c. Posttest (Kelompok Intervensi) = Pretest (Kelompok Intervensi) |                |                 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>  |                                                                |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                               | Posttest (Kelompok Intervensi) - Pretest (Kelompok Intervensi) |
| Z                             | -5.727 <sup>b</sup>                                            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)        | .000                                                           |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test |                                                                |
| b. Based on positive ranks.   |                                                                |

### 2. Analisis Pre dan Post Kelompok Kontrol

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

| Ranks                                                       |                |                 |           |              |
|-------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
|                                                             |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Posttest (Kelompok Kontrol) - Pretest (Kelompok Kontrol)    | Negative Ranks | 2 <sup>a</sup>  | 1.50      | 3.00         |
|                                                             | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                                                             | Ties           | 36 <sup>c</sup> |           |              |
|                                                             | Total          | 38              |           |              |
| a. Posttest (Kelompok Kontrol) < Pretest (Kelompok Kontrol) |                |                 |           |              |
| b. Posttest (Kelompok Kontrol) > Pretest (Kelompok Kontrol) |                |                 |           |              |
| c. Posttest (Kelompok Kontrol) = Pretest (Kelompok Kontrol) |                |                 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>  |                                                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                               | Posttest (Kelompok Kontrol) - Pretest (Kelompok Kontrol) |
| Z                             | -1.414 <sup>b</sup>                                      |
| Asymp. Sig. (2-tailed)        | .157                                                     |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test |                                                          |
| b. Based on positive ranks.   |                                                          |

### 3. Analisis pretest Kelompok Intervensi dan Kontrol

#### Mann-Whitney Test

| Ranks   |            |    |           |              |
|---------|------------|----|-----------|--------------|
|         | Kelompok   | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Pretest | Intervensi | 38 | 36.00     | 1368.00      |
|         | Kontrol    | 38 | 41.00     | 1558.00      |
|         | Total      | 76 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>   |          |
|--------------------------------|----------|
|                                | Pretest  |
| Mann-Whitney U                 | 627.000  |
| Wilcoxon W                     | 1368.000 |
| Z                              | -1.316   |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .188     |
| a. Grouping Variable: Kelompok |          |

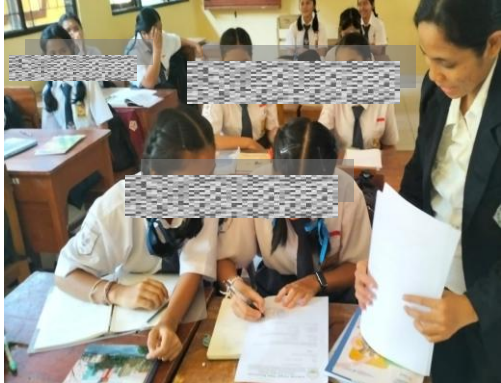
### 4. Analisis Post Kelompok Intervensi dan Kontrol

#### Mann-Whitney Test

| Ranks    |                     |    |           |              |
|----------|---------------------|----|-----------|--------------|
|          | Kelompok            | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Posttest | Kelompok Intervensi | 38 | 19.50     | 741.00       |
|          | Kelompok Kontrol    | 38 | 57.50     | 2185.00      |
|          | Total               | 76 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>   |          |
|--------------------------------|----------|
|                                | Posttest |
| Mann-Whitney U                 | .000     |
| Wilcoxon W                     | 741.000  |
| Z                              | -8.176   |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .000     |
| a. Grouping Variable: Kelompok |          |

### DOKUMENTASI PENELITIAN

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |
| <p>Permohonan Ijin Penelitian Kepada Kepala Sekolah</p>                             | <p>Observasi Awal</p>                                                                |
|   |   |
| <p>Studi pendahuluan</p>                                                            | <p>Keigatan edukasi awal kelompok eksperimen</p>                                     |
|  |  |
| <p>Perlakuan kelompok eksperimen</p>                                                | <p>Perlakuan kelompok eksperimen</p>                                                 |



Perlakuan Kelompok eksperimen



Perlakuan kelompok eksperimen



Monitoring kelompok kontrol



Monitoring kelompok kontrol



Wawancara kelompok eksperimen



Wawancara kelompok kontrol



Perlakuan Kelompok eksperimen



Perlakuan kelompok eksperimen



Monitoring kelompok kontrol



Monitoring kelompok kontrol



Wawancara kelompok eksperimen



Wawancara kelompok kontrol



# Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan BINA USADA BALI

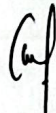
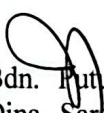
SK MENDIKNAS RI. NOMOR 122/D/O/2007  
TERAKREDITASI BAN PT. NOMOR 1144/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020  
Kompleks Kampus MAPINDO Jl. Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung - Badung  
Telp. (0361) 9072036, Email: binausada@yahoo.com Web: binausadabali.ac.id

UNGGUL  
TERPERCAYA

## LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

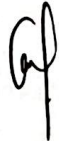
Mahasiswa : Nyoman Deni Rusadhi  
NIM /Semester : A1225077  
Judul : Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Dan Aromaterapi  
Peppermint Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri SMP N 8  
Singaraja  
Pembimbing : 1. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes  
2. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb

| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan             | Saran     | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                             | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                       |
|----|------------------|--------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 02 Maret<br>2026 | Pengajuan<br>judul<br>Proposal | Acc Judul | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                              |
| 2  | 02 Maret<br>2026 | Pengajuan<br>judul<br>Proposal | Acc Judul |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |

| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan             | Saran                                                                                                                                                                                                                                                            | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                             | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                       |
|----|------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | 04 Maret<br>2026 | Persetujuan<br>Judul           | Revisi Kata<br>pengantar,<br>Bab I Latar belakang<br>(konsistensi tulisan<br>dan konstruksi latar<br>belakang)                                                                                                                                                   | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes   |                                                                                                                                              |
| 4  | 06 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>BAB I | Tata Tulis Pada<br>BAB I, kata<br>penghubung tidak<br>boleh di awal<br>kalimat,<br>tambahan deskripsi<br>penguat penelitian<br>tujuan Penelitian<br>(sesuaikan dengan<br>Rumusan masalah)                                                                        | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes   |                                                                                                                                              |
| 5  | 06 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>BAB I | Perbaiki konsistensi<br>tata tulis sesuai<br>pedoman penulisan<br>yang berlaku,<br>meliputi margin,<br>spasi, jenis dan<br>ukuran huruf.<br>sesuaikan<br>sistematika<br>penulisan dengan<br>format yang telah<br>ditetapkan pada<br>pedoman<br>proposal/skripsi. |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |
| 6  | 09 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>BAB I | Tata Tulis pada BAB<br>I<br>Latar belakang<br>(Tambahkan kajian<br>pendukung)<br>Gunakan Mendelay<br>untuk mencari<br>refrensi)<br>Manfaat Penelitian<br>sesuaikan dengan                                                                                        | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                              |

| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan                                         | Saran                                                                                                                                                                                             | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                            | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                       |
|----|------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                  |                                                            | revisi                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
| 7  | 09 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>BAB I                             | Perhatikan spasi,<br>bahasa asing cetak<br>miring, penulisan<br>sumber<br>menggunakan nama<br>terakhir dan<br>penulisan singkatan<br>harus dijabarkan<br>dulu dan selanjutnya<br>boleh disingkat. |                                                                                                                                                  | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb   |
| 8  | 11 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>BAB I dan<br>konsultasi<br>BAB II | ACC BAB I<br>Revisi Bab II pada<br>halaman 30<br>perhatikan tanda<br>spasi, perhatikan<br>teori agar runut dan<br>nyambung antar sub<br>bab.                                                      | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                              |
| 9  | 11 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>BAB I dan<br>konsultasi<br>BAB II | ACC BAB I<br>Revisi Bab II<br>Perhatikan tanda<br>spasi, penulisan<br>nama sumber<br>diperhatikan lagi,<br>lanjut buat BAB III                                                                    |                                                                                                                                                  | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |
| 10 | 13 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>BAB II                            | BAB II Perbaiki<br>redaksi kalimat agar<br>lebih efektif, lugas,<br>dan sesuai kaidah<br>bahasa ilmiah.<br>Hindari penggunaan<br>bahasa nonformal.                                                |                                                                                                                                                  | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |
| 11 | 13 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal                                      | Tata Tulis pada BAB<br>II                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |

| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan              | Saran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                           | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                       |
|----|------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                  | BAB II                          | Manfaat Penelitian<br>sesuaikan dengan<br>kajian penerima<br>manfaat<br>Keaslian Penelitian<br>sesuaikan,<br>identifikasi pada<br>metode yang<br>digunakan<br>Hilangkan Langkah-<br>langkah treatmen<br>dan taruh pada SOP<br>di lampiran<br>Kerangka Teori<br>lebih terstruktur.<br>Tambahkan<br>ringkasan hasil<br>penelitian terdahulu<br>yang relevan,<br>perjelas keterkaitan<br>antarvariabel, dan<br>susun kerangka teori<br>secara sistematis<br>sesuai dengan teori<br>yang dipaparkan | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                              |
| 12 | 16 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>BAB II | Samakan format<br>penulisan tabel dan<br>gambar, termasuk<br>judul, penomoran,<br>dan sumber. Perbaiki<br>penulisan sitasi dan<br>daftar pustaka agar<br>konsisten dengan<br>gaya yang<br>digunakan.<br>Perhatikan<br>konsistensi istilah<br>dan singkatan yang<br>digunakan di seluruh<br>naskah.                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |

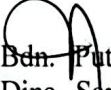
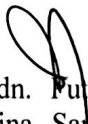
| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan                                         | Saran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                             | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                    |
|----|------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | 17 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>BAB II dan<br>Konsultasi<br>BAB III dan<br>IV | <p>ACC BAB II<br/>Konsultasi BAB III<br/>Kerangka Konsep<br/>sesuaikan dengan<br/>refisi dan perjas<br/>keterangan bagan.<br/>Pada Definisi<br/>Operasional Variabel<br/>tambahkan aplikasi<br/>kompres hangat pada<br/>daerah perut bagian<br/>bawah (suprapubik)<br/>dengan suhu 40°C<br/>selama 15 menit<br/>dengan buli-buli air<br/>hangat, disertai<br/>dengan pemberian<br/>aromaterapi minyak<br/>esensial <i>peppermint</i><br/>melalui inhalasi.<br/>Pada BAB IV<br/>perjas Rancangan<br/>Penelitian<br/><i>nonequivalent</i><br/><i>control group</i><br/><i>design</i>, pada<br/><i>populasi</i> dalam<br/>penelitian ini<br/>gunakan seluruh<br/>siswa remaja putri di<br/>SMP N 8 Singaraja</p> | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                           |
| 14 | 17 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>BAB II dan<br>Konsultasi<br>BAB III dan<br>IV | <p>ACC BAB II dan<br/>Konsultasi BAB III<br/>Kerangka konsep<br/>diperjas secara<br/>visual dan naratif,<br/>hipotesis dirumuskan<br/>secara statistik, serta<br/>definisi operasional<br/>disajikan dalam<br/>bentuk tabel.<br/>Definisi operasional<br/>disajikan dalam</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati, |

| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan                      | Saran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                      | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                    |
|----|------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                  |                                         | bentuk tabel terbuka, tambahkan inhalasi dengan cara menghirup aroma minyak esensial <i>peppermint</i> yang telah diteteskan 2 tetes dikapas dengan jarak dari kapas ke hidung responden 5 cm yang diberikan 2 kali perhari selama 2 hari                                                                                                         |                                                                                                                                            | S,Tr.Keb.,M.keb                                                                                                                           |
| 15 | 25 Maret 2026    | Bimbingan BAB III dan Konsultasi dan IV | ACC BAB III Pada BAB IV perjelas Kriteria inklusi (Subjek penelitian dinyatakan layak diikutsertakan), pada Kriteria eksklusi diisikan Mengundurkan diri atau tidak bersedia melanjutkan penelitian pada saat proses pengumpulan data. Pada Kriteria dropout tambahkan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 76 orang | <br>Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                           |
| 16 | 25 Maret 2026    | Bimbingan BAB III dan Konsultasi dan IV | ACC BAB III bimbingan pada BAB IV Rancangan penelitian dipertegas, teknik sampling dijelaskan secara rinci, serta aspek etika penelitian disesuaikan dengan                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            | <br>Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati,<br>S,Tr.Keb.,M.keb |

| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan               | Saran                                                                                                                                                                                                                                                            | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                       | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                    |
|----|------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                  |                                  | standar penelitian.                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |
| 17 | 26 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>BAB IV              | BAB IV, Prosedur Teknis, isikan pembagian secara jelas kelompok intervensi dan kontrol, Pengolahan Data pada koding, tambahkan Keteraturan Siklus Menstruasi, Lama Menstruasi Skala Nyeri, dan daftar pustaka disesuaikan dengan gaya penulisan yang ditetapkan. | <br>Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes   |                                                                                                                                           |
| 18 | 26 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>BAB IV              | BAB IV Perjelas prosedur pengumpulan data, tahapan pengolahan dan analisis data dibuat sistematis, dan daftar pustaka disesuaikan dengan gaya penulisan yang ditetapkan.                                                                                         |                                                                                                                                             | <br>Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati,<br>S,Tr.Keb.,M.keb |
| 19 | 27 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Revisian            | BAB IV ACC dan lengkapi proposal dari awal sampai lampiran,tambahkan daftar singkatan.                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                             | <br>Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati,<br>S,Tr.Keb.,M.keb |
| 20 | 27 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>Lengkap | ACC dan lanjutkan untuk daftar maju ujian                                                                                                                                                                                                                        | <br>Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                           |

| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan                        | Saran                                                                                                                        | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                             | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                       |
|----|------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | 27 Maret<br>2026 | Bimbingan<br>Proposal<br>Lengkap          | ACC dan lanjutkan<br>untuk daftar maju<br>ujian                                                                              |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb   |
| 22 | 2 April<br>2026  | Bimbingan<br>revisian<br>setelah<br>ujian | ACC dan lanjut uji<br>etik                                                                                                   | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb   |
| 23 | 15 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>BAB IV-<br>VII               | Hilangkan kata akan<br>pada tempat dan<br>waktu penelitian,<br>tambahkan nomor<br>ethical approval<br>pada etika penelitian. | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes  |                                                                                                                                              |
| 24 | 15 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>BAB IV-<br>VII               | Tambahkan data<br>prevalensi pada<br>abstrak.                                                                                |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |
| 25 | 17 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi                       | perbaiki data pada<br>tabel 5.1 dan<br>paparkan<br>kategorinya.                                                              | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                              |

| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan  | Saran                                                                                                                                                           | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                             | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                       |
|----|------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | 17 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi | Pada analisa data<br>bivariat tambahkan<br>interpretasi p-value                                                                                                 |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb   |
| 27 | 20 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi | Pada tabel 5.2 dan<br>5.3 penulisan mean<br>dan standar deviasi<br>dijadikan 1 kolom.                                                                           | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes   |                                                                                                                                              |
| 28 | 20 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi | Gunakan tabel<br>terbuka pada tabel<br>5.4                                                                                                                      |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |
| 29 | 21 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi | Tambahkan analisa<br>pretest pada<br>kelompok intervensi<br>dan kelompok<br>kontrol pada analisa<br>bivariat dan berikan<br>penjelasan<br>interpretasi z score. | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                              |
| 30 | 21 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi | Perhatikan tata tulis                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |

| No | Hari/<br>Tanggal | Topik<br>Bimbingan  | Saran                                                                                                                                 | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                             | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                       |
|----|------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | 22 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi | Tambahkan<br>penjelasan tingkat<br>nyeri haid sebelum<br>diberikan intervensi<br>pada kelompok<br>kontrol dan<br>kelompok intervensi. | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes   |                                                                                                                                              |
| 32 | 22 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi | Tambahkan<br>dokumentasi dan<br>lengkapi lampiran<br>lainnya                                                                          |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb   |
| 33 | 23 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi | Sesuaikan<br>kesimpulan dengan<br>tujuan khusus                                                                                       | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                              |
| 34 | 23 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |
| 35 | 24 Juli<br>2026  | Bimbingan<br>revisi | Lengkapi lampiran                                                                                                                     | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes |                                                                                                                                              |

| No | Hari/<br>Tanggal  | Topik<br>Bimbingan              | Saran                      | Paraf<br>Pembimbing I                                                                                                                           | Paraf<br>Pembimbing II                                                                                                                     |
|----|-------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 36 | 28 Juli<br>2026   | Bimbingan<br>Skripsi<br>Lengkap | ACC dan siap maju<br>ujian | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |
| 37 | 4 Agustus<br>2026 | Bimbingan<br>setelah<br>ujian   | ACC                        | <br>Bdn. I Gusti<br>Agung Manik<br>Karuniadi,<br>S.ST.,M.Kes | <br>Bdn. Putu Ayu<br>Dina Saraswati,<br>S.Tr.Keb.,M.keb |