

Lampiran 1 Lembar Kegiatan Bimbingan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
 Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
 (0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

BIMBINGAN SKRIPSI

T.A 2025/ 2026

Nama : Eneng Sinta





Pembimbing : Nunung Mulyani APP., M. Kes

| No | Hari/ Tanggal | Kegiatan | Saran Pembimbing | Paraf |
|----|------------------------|--|-----------------------------------|----------|
| 1 | Rabu 13/05 2026 | Konsul BAB IV dan bab V | Tambahkan teori Pendukung | <i>h</i> |
| 2 | 18/ 05 Senin | Konsul Revisi BAB IV dan BAB V | Acc Tambahkan catatan akhir | <i>h</i> |
| 3 | Rabu 20/05 2026 | Perbaiki Firmankan catatan kaki di tiap akhir tabel | Acc | <i>h</i> |
| 4 | Senin 25/05 2026 | Konsul Revisi BAB IV dan BAB V | Acc siapkan untuk ujian sidang | <i>h</i> |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Eneng Sinta

Nama Pembimbing : Bayu Irianti SST., M. Kcb

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Saran Pembimbing | Paraf |
|-----|---|---|---|---|
| 1. | Selasa, 12, Mei 2026 Konsul BAB | Konsul BAB IV dan BAB V | Revisi BAB IV dan BAB V |  |
| 2. | Rabu, 13 Mei 26 Konsul BAB IV - V | Konsul Revisi BAB IV dan BAB V | Tambahkan keterangan di bawah tabel dan perbaiki tabel sesuai contoh |  |
| 3. | Kamis, 14 Mei 2026. Perbaikan revisi BAB IV dan V | Konsul Revisi tabel di BAB IV | Tambahkan faktor faktor dismenor: di pembahasannya. |  |
| 4. | Senin, 10 Mei 2026. Perbaikan Revisi BAB IV + V | Konsul Revisi Pembahasan di BAB IV | Acc. |  |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |

Lampiran 2 Lembar Surat Izin penelitian



DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 31 GARUT
 Jl. Miramare KM.20 Des. Sancang Kec, Cibalong Kab. Garut 44176
 Website : www.sman31garut.sch.id Email : admin@smantisagarut.sch.id



SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 800/030/SMAN31GARUT.CDPW.XI

Hal : Ijin Penelitian

Lampiran : -

Kepada Yth

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

di tempat

Dengan Hormat,

Sehubung dengan adanya surat ijin mahasiswa:

Nama : Eneng Sinta

NIM : P20624325053

Judul : Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja Putri Dismenore Di SMAN 31 Garut Tahun 2026.

Pada dasarnya tidak keberatan untuk mahasiswa tersebut melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Garut, Februari 2026



Ditandatangani secara elektronik oleh:
KEPALA SMA NEGERI 31 GARUT

GINA AFIANTI PRADHINI, M.Pd.
PEMBINA UTAMA MUDA, IV/c



D4AED737D6

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE) Badan Siber dan Sandi Negara. Dokumen digital yang asli dapat diperoleh dengan memindai QR Code atau memasukkan kode pada Aplikasi NDE Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat.

Lampiran 3 Instrumen Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**(INFORMED CONSENT)****Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dengan Teknik Relaksasi Nafas
Dalam Pada Remaja Putri Dismenore Di SMAN 31 Garut**Nama : *Quwa aarti yahsifani*Umur : *16 tahun*Kelas : *x1 -1***Penjelasan Penelitian**

Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai hal-hal berikut:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan nyeri haid (dismenore).
2. Saya akan diminta untuk mengisi skala nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
3. Intervensi yang diberikan berupa kompres hangat atau teknik relaksasi napas dalam, yang bersifat aman, tidak menggunakan obat, dan tidak menimbulkan efek berbahaya.
4. Penelitian ini tidak menimbulkan risiko serius dan dilakukan dengan tetap memperhatikan kenyamanan responden.
5. Identitas dan seluruh data saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.
6. Saya berhak menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa sanksi apa pun.

Pernyataan Persetujuan

Dengan ini saya menyatakan:

1. Bersedia menjadi responden penelitian secara sukarela
2. Telah memahami tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian
3. Tidak berada dalam paksaan dari pihak mana pun

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Garut, 15 April 2026.

Responden

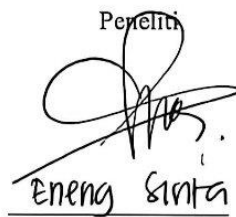
Orang tua/ wali



Waiza arti yahsitani

Parman

Peneliti



Eneng Sintia

Lampiran 4 Rekapitulasi Data Hasil Penelitian

1. KOMPRES HANGAT

| No | Kode Responden | Kelompok Intervensi | Pretest (VAS) | Posttest (VAS) | Usia | Lama Menstruasi | Kelas |
|----|----------------|---------------------|---------------|----------------|------|-----------------|-------|
| 1 | 1 | Kompres Hangat | 8,8 | 6,9 | 17 | 7 | X |
| 2 | 1 | Kompres Hangat | 7,5 | 5,5 | 17 | 5 | XI |
| 3 | 1 | Kompres Hangat | 5,6 | 4,8 | 16 | 6 | X |
| 4 | 1 | Kompres Hangat | 6,0 | 4,1 | 17 | 7 | X |
| 5 | 1 | Kompres Hangat | 5,5 | 4,5 | 17 | 7 | X |
| 6 | 1 | Kompres Hangat | 7,1 | 5,9 | 16 | 7 | X |
| 7 | 1 | Kompres Hangat | 6,1 | 4,0 | 16 | 8 | XI |
| 8 | 1 | Kompres Hangat | 7,0 | 5,0 | 17 | 6 | XI |
| 9 | 1 | Kompres Hangat | 5,0 | 4,0 | 17 | 5 | XI |
| 10 | 1 | Kompres Hangat | 7,5 | 6,0 | 17 | 7 | X |
| 11 | 1 | Kompres Hangat | 9,0 | 7,0 | 17 | 8 | XI |
| 12 | 1 | Kompres Hangat | 6,8 | 5,0 | 18 | 7 | XI |
| 13 | 1 | Kompres Hangat | 6,6 | 6,0 | 17 | 7 | XI |
| 14 | 1 | Kompres Hangat | 8,0 | 7,1 | 18 | 6 | X |
| 15 | 1 | Kompres Hangat | 5,2 | 3,0 | 17 | 8 | XI |
| 16 | 1 | Kompres Hangat | 6,0 | 3,2 | 17 | 9 | X |
| 17 | 1 | Kompres Hangat | 7,1 | 6,7 | 18 | 7 | XI |
| 18 | 1 | Kompres Hangat | 5,4 | 5,0 | 17 | 7 | X |
| 19 | 1 | Kompres Hangat | 6,0 | 4,1 | 17 | 9 | X |

| | | | | | | | |
|----|---|----------------|-----|-----|----|---|----|
| 20 | 1 | Kompres Hangat | 7,2 | 5,1 | 17 | 8 | X |
| 21 | 1 | Kompres Hangat | 6,4 | 3,1 | 17 | 5 | XI |
| 22 | 1 | Kompres Hangat | 6,7 | 3,0 | 17 | 7 | XI |
| 23 | 1 | Kompres Hangat | 7,3 | 5,0 | 16 | 7 | XI |
| 24 | 1 | Kompres Hangat | 6,2 | 4,4 | 15 | 7 | X |
| 25 | 1 | Kompres Hangat | 5,8 | 2,1 | 15 | 7 | X |
| 26 | 1 | Kompres Hangat | 5,2 | 3,6 | 15 | 7 | X |
| 27 | 1 | Kompres Hangat | 7,2 | 4,3 | 15 | 6 | X |
| 28 | 1 | Kompres Hangat | 6,9 | 2,9 | 16 | 7 | XI |

2. TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

| No | Kode Responden | Kelompok Intervensi | Pretest (VAS) | Posttest (VAS) | Usia | Lama Menstruasi | Kelas |
|----|----------------|------------------------------|---------------|----------------|------|-----------------|-------|
| 1 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 6,0 | 4,0 | 16 | 7 | XI |
| 2 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 6,0 | 5,7 | 15 | 8 | X |
| 3 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,8 | 5,3 | 17 | 7 | XI |
| 4 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 6,6 | 6,1 | 15 | 8 | X |
| 5 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 7,0 | 6,1 | 15 | 8 | XI |
| 6 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 4,9 | 4,0 | 15 | 7 | X |
| 7 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 8,0 | 6,7 | 16 | 9 | X |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------------------|-----|-----|----|---|----|
| 8 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,9 | 5,8 | 15 | 9 | X |
| 9 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 6,1 | 3,2 | 16 | 8 | X |
| 10 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 8,5 | 8,0 | 16 | 9 | X |
| 11 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,9 | 5,3 | 16 | 6 | X |
| 12 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,2 | 3,1 | 15 | 5 | XI |
| 13 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 7,5 | 6,0 | 15 | 7 | XI |
| 14 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 9,3 | 8,3 | 15 | 6 | XI |
| 15 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 7,0 | 6,7 | 14 | 6 | XI |
| 16 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 7,0 | 5,8 | 15 | 6 | X |
| 17 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 4,9 | 4,6 | 15 | 7 | XI |
| 18 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 8,0 | 6,8 | 15 | 6 | X |
| 19 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,4 | 5,0 | 15 | 7 | X |
| 20 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,8 | 5,5 | 16 | 6 | XI |
| 21 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,6 | 4,1 | 17 | 7 | XI |
| 22 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 8,3 | 7,1 | 16 | 6 | X |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------------------|-----|-----|----|---|---|
| 23 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,7 | 5,0 | 15 | 6 | X |
| 24 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 6,9 | 3,6 | 15 | 6 | X |
| 25 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,2 | 3,8 | 15 | 6 | X |
| 26 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 7,0 | 4,5 | 16 | 7 | X |
| 27 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 5,5 | 3,9 | 16 | 6 | X |
| 28 | 2 | Teknik relaksasi nafas dalam | 6,6 | 5,2 | 16 | 7 | X |

Lampiran 5 Output SPSS Hasil Penelitian

Statistics

| | | usia | Menstruasi |
|---|---------|------|------------|
| N | Valid | 56 | 56 |
| | Missing | 0 | 0 |

usia

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 14.00 | 1 | 1.8 | 1.8 | 1.8 |
| | 15.00 | 19 | 33.9 | 33.9 | 35.7 |
| | 16.00 | 15 | 26.8 | 26.8 | 62.5 |
| | 17.00 | 18 | 32.1 | 32.1 | 94.6 |
| | 18.00 | 3 | 5.4 | 5.4 | 100.0 |
| Total | | 56 | 100.0 | 100.0 | |

Split Values

| Variable | Value |
|----------|-------|
| Kelompok | 1 |

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std Dev | Minimum | Maximum |
|----------------------|----|------|---------|---------|---------|
| Pretest | 28 | 6,61 | 1,03 | 5,0 | 9,0 |
| Posttest | 28 | 4,69 | 1,36 | 2,1 | 7,1 |
| Valid N (listwise) | 28 | | | | |
| Missing N (listwise) | 0 | | | | |

Split Values

| Variable | Value |
|----------|-------|
| Kelompok | 2 |

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std Dev | Minimum | Maximum |
|----------------------|----|------|---------|---------|---------|
| Pretest | 28 | 6,49 | 1,16 | 4,9 | 9,3 |
| Posttest | 28 | 5,33 | 1,37 | 3,1 | 8,3 |
| Valid N (listwise) | 28 | | | | |
| Missing N (listwise) | 0 | | | | |

UJI NORMALITAS

Uji Prasyarat Analisis (Uji Normalitas)

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hal ini

merupakan syarat utama dalam menentukan jenis statistik yang akan digunakan (parametrik atau non-parametrik). Pengujian dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel (n) untuk masing-masing kelompok adalah 28 responden ($n < 50$) dengan ketentuan jika $sig. > 0,05$ maka data berdistribusi normal.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data Nyeri

| Kelompok | Tahap | <i>Shapiro-Wilk (Sig.)</i> |
|------------------|-----------------|----------------------------|
| Kompres Hangat | <i>Pretest</i> | 0,354 |
| | <i>Posttest</i> | 0,487 |
| Teknik Relaksasi | <i>Pretest</i> | 0,090 |
| | <i>Posttest</i> | 0,639 |

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 4.6 seluruh data memiliki nilai signifikansi ($sig.$) $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis selanjutnya dapat menggunakan statistik parametrik.

Case Processing Summary

| kelompok | | Valid | | Cases Missing | | Total | |
|-----------------|----------|-------|---------|---------------|---------|-------|---------|
| | | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| Kompres Hangat | pretest | 28 | 100.0% | 0 | 0.0% | 28 | 100.0% |
| | posttest | 28 | 100.0% | 0 | 0.0% | 28 | 100.0% |
| Teknik relaksas | pretest | 28 | 100.0% | 0 | 0.0% | 28 | 100.0% |
| | posttest | 28 | 100.0% | 0 | 0.0% | 28 | 100.0% |

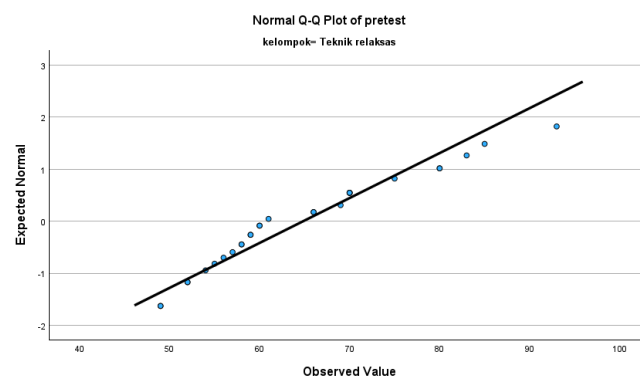
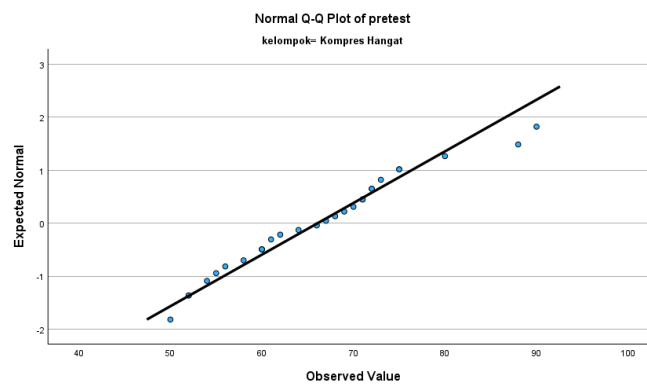
Tests of Normality

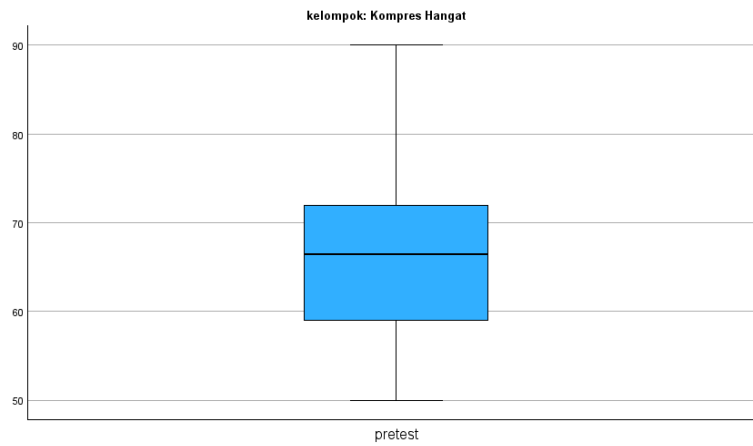
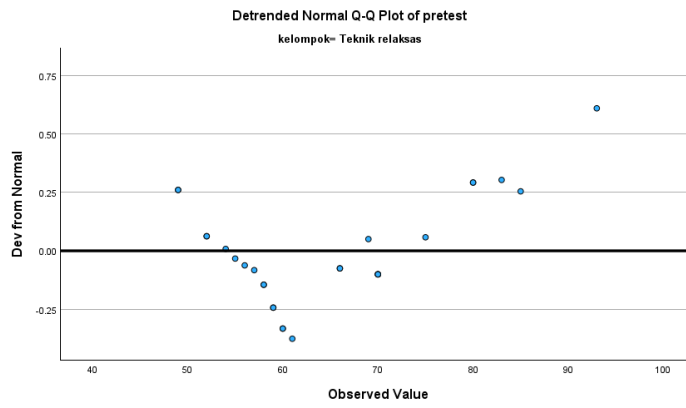
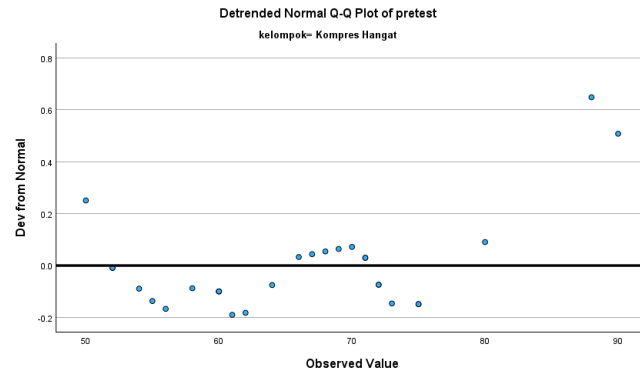
| kelompok | | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------------|----------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Kompres Hangat | pretest | .086 | 28 | .200 [*] | .960 | 28 | .354 |
| | posttest | .095 | 28 | .200 [*] | .966 | 28 | .487 |
| Teknik relaksas | pretest | .166 | 28 | .046 | .937 | 28 | .090 |
| | posttest | .101 | 28 | .200 [*] | .972 | 28 | .639 |

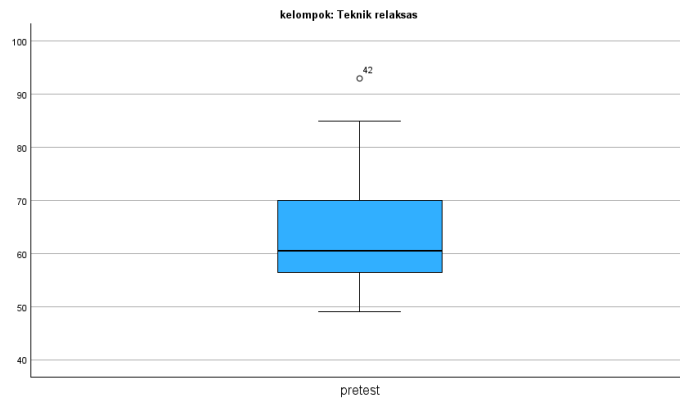
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

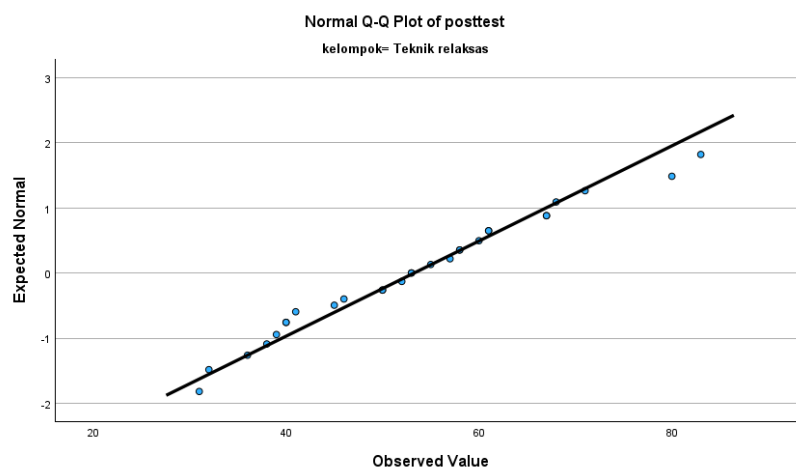
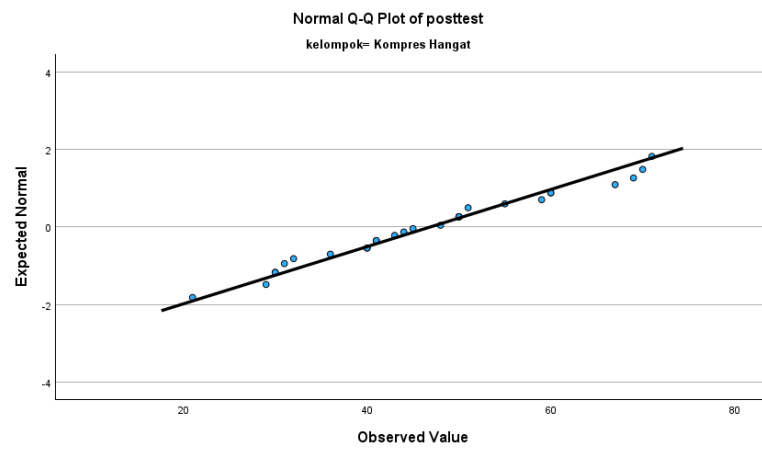
PRETEST

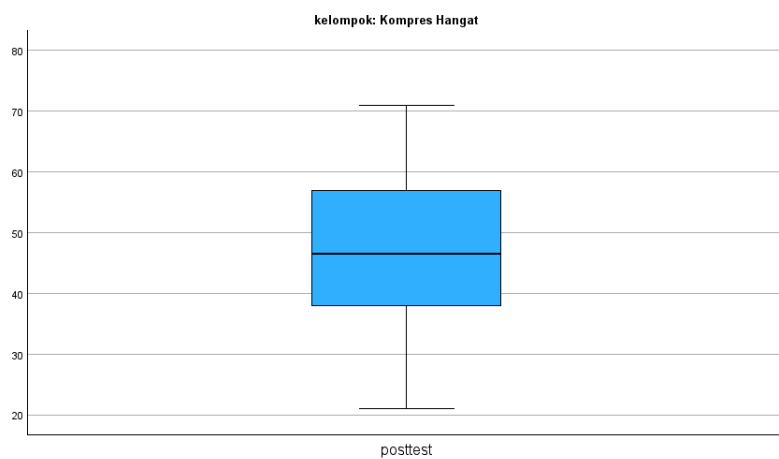
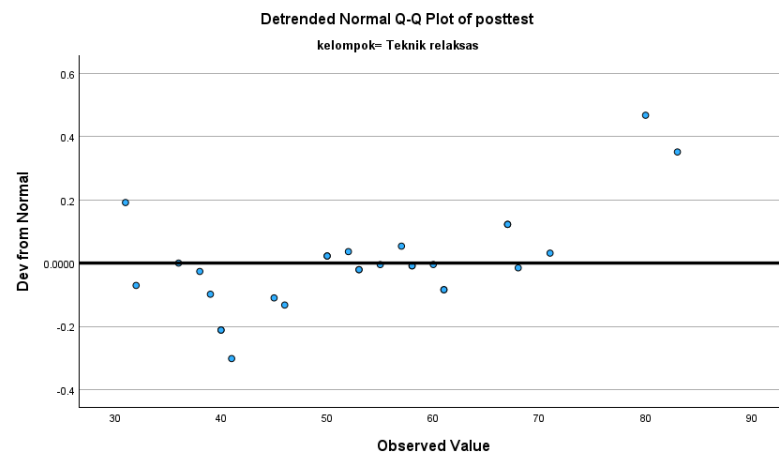
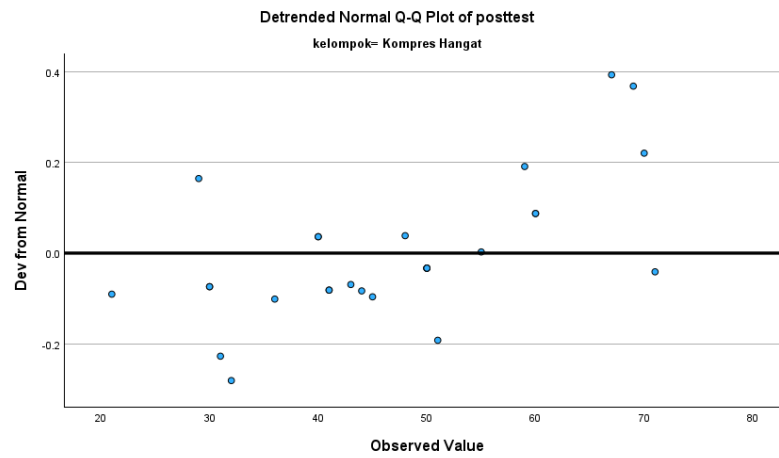


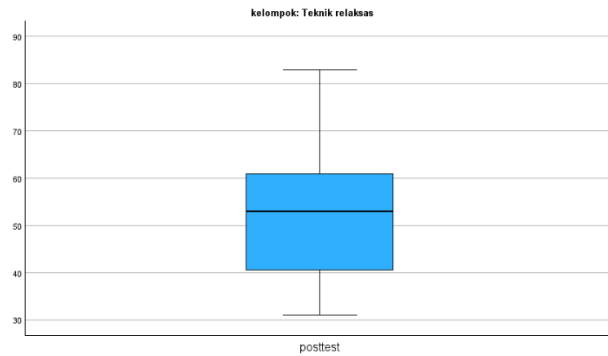




POST TEST







UJI PAIRED T TEST

Paired Sample Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | S.E. Mean |
|----------------|----|------|----------------|-----------|
| Pair 1 Pretest | 28 | 6,61 | 1,03 | ,19 |
| Posttest | 28 | 4,69 | 1,36 | ,26 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|---------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 Pretest & Posttest | 28 | ,696 | ,000 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | t | df | Sig. (2-tailed) | |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------|---|------|-------|-----------------|-------|
| | | Mean | Std. Deviation | S.E. Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | | | | Upper |
| Pair 1 | Pretest - Posttest | 1,92 | ,98 | ,18 | 1,54 | 2,30 | 10,40 | 27 | ,000 |

Paired Sample Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | S.E. Mean |
|----------------|----|------|----------------|-----------|
| Pair 1 Pretest | 28 | 6,49 | 1,16 | ,22 |
| Posttest | 28 | 5,33 | 1,37 | ,26 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|---------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 Pretest & Posttest | 28 | ,802 | ,000 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | t | df | Sig. (2-tailed) | |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------|---|------|------|-----------------|-------|
| | | Mean | Std. Deviation | S.E. Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | | | | Upper |
| Pair 1 | Pretest - Posttest | 1,16 | ,82 | ,16 | ,84 | 1,48 | 7,46 | 27 | ,000 |

UJI INDEPENDENT T TEST

T-TEST /VARIABLES= Selsh
 /GROUPS=kelompok(1,2) /MISSING=ANALYSIS
 /CRITERIA=CI(0.95).

Group Statistics

| Group | N | Mean | Std. Deviation | S.E. Mean |
|---------|----|------|----------------|-----------|
| Selsh 1 | 28 | 1,92 | ,98 | ,18 |
| 2 | 28 | 1,16 | ,82 | ,16 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | | | T-Test for Equality of Means | | | | | |
|-------|-----------------------------|---|------|------|-------|------------------------------|-----------------|-----------------------|---|-------|--|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper | |
| Selsh | Equal variances assumed | ,32 | ,575 | 3,17 | 54,00 | ,003 | ,76 | ,24 | ,28 | 1,25 | |
| | Equal variances not assumed | | | 3,17 | 52,44 | ,003 | ,76 | ,24 | ,28 | 1,25 | |

Lampiran 6 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Dokumentasi Pengisian Informed Consent pada Remaja Putri SMAN 31 Garut



Dokumentasi pelaksanaan intervensi non-farmakologis kompres hangat (dengan suhu berkisar 35°C – 38°C) pada area perut selama 15–20 menit (di rumah responden), pada remaja putri SMAN 31 Garut, pada tanggal 15 April 2026



Dokumentasi pelaksanaan intervensi Teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri dismenore di UKS SMAN 31 Garut, pada tanggal 7 April 2026



Dokumentasi Pengisian Skala Nyeri VAS Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Remaja Putri SMAN 31 Garut, pada tanggal 21 April 2026

Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

| STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) Kompres Hangat pada Remaja Putri dengan Dismenore | |
|---|--|
| Pengertian | Kompres hangat merupakan metode nonfarmakologis dengan memberikan panas pada bagian tubuh tertentu untuk meredakan nyeri dan ketegangan otot |
| Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi intensitas nyeri perut bagian bawah 2. Mengurangi ketegangan otot uterus 3. Memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman 4. Meningkatkan toleransi terhadap nyeri menstruasi |
| Indikasi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja putri usia 17 tahun yang mengalami nyeri dismenore 2. Responden dalam kondisi sadar dan kooperatif 3. Tidak sedang mengonsumsi 86ensitive saat intervensi |
| Kontraindikasi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Luka terbuka atau iritasi pada area perut bawah 2. Gangguan sensasi kulit (mati rasa) 3. Alergi panas / 86ensiti kulit 86ensitive terhadap panas 4. Demam atau infeksi akut |
| Kebijakan | Bisa dilakukan dirumah sesuai dengan tempat saat terjadinya dismenore. |
| Referensi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Perry, A. G., Potter, P. A., & Ostendorf, W. (2020). <i>Clinical nursing skills & techniques</i> (10th ed.). Elsevier. 2. Mukhoirotin, M., & Urifah, S. (2022). <i>Using warm compresses to reduce dysmenorrhea pain. Journal of Holistic Nursing Science</i>, 9(1), 15–22. 3. Trisnawati, Y., & Sulistyowati, N. (2022). <i>Pain reduction from dysmenorrhea using warm compress. International Journal of Public Health Excellence</i>, 2(1), 285–290. 4. Nindawi, N., Christiana, E., Hidayat, M., & Maisaroh. (2024). <i>Application of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain levels. Jurnal Vokasi Kesehatan</i>, 5(1), 45–52. |
| Persiapan Alat | <ol style="list-style-type: none"> a. Buli-buli yang berisi air hangat b. Termometer air c. Termometer ruangan |

| | |
|-----------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> d. Timer atau jam untuk mengatur durasi latihan (10–15 menit) e. <i>Visual Analog Scale</i> (VAS) |
| Prosedur Pelaksanaan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan alat dan bahan berupa botol atau kantong air hangat (buli-buli) dan kain pelapis 2. Mengisi wadah dengan air hangat bersuhu sekitar 40–45°C. 3. Membungkus wadah dengan kain untuk mencegah iritasi kulit. 4. Memposisikan responden dalam keadaan nyaman (berbaring atau setengah duduk). 5. Meletakkan kompres hangat pada perut bagian bawah (suprapubik). 6. Membiarkan kompres selama 15–20 menit. 7. Menghentikan tindakan jika responden merasa tidak nyaman atau terjadi kemerahan berlebihan pada kulit. |
| Evaluasi | Penurunan skor nyeri dismenore setelah pemberian kompres hangat. |
| Dokumentasi | Seluruh tindakan dan hasil pengukuran didokumentasikan dalam lembar observasi dan lembar pengukuran <i>Visual Analog Scale</i> (VAS). |

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

| STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Remaja Putri dengan Dismenore | |
|---|---|
| Pengertian | Teknik relaksasi nafas dalam merupakan metode pengendalian pernapasan dengan menarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung, menahan sejenak, kemudian menghembuskan secara perlahan melalui mulut. |
| Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan intensitas nyeri <i>dismenore</i>. 2. Mengurangi ketegangan otot abdomen dan uterus. 3. Menurunkan stres dan kecemasan selama menstruasi. 4. Meningkatkan rasa nyaman dan kontrol diri terhadap nyeri. 5. Membantu remaja putri beradaptasi secara psikologis terhadap nyeri menstruasi |
| Indikasi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja putri yang mengalami nyeri dismenore 2. Responden dalam kondisi sadar dan mampu mengikuti instruksi 3. Bersedia melakukan latihan pernapasan |
| Kontraindikasi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pusing atau sesak saat melakukan latihan napas 2. Gangguan pernapasan akut 3. Responden merasa tidak nyaman atau menolak |
| Kebijakan | Bisa dilakukan dirumah sesuai dengan tempat saat terjadinya dismenore. |
| Referensi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2021). <i>Fundamentals of nursing</i> (11th ed.). Pearson. 2. Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2020). <i>Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing</i> (14th ed.). Wolters Kluwer. 3. Astuti, D., & Handayani, S. (2021). <i>The effect of deep breathing relaxation on dysmenorrhea pain. Journal of Nursing Practice</i>, 4(2), 123–130. |
| Persiapan Alat | Ruangan tenang dan nyaman, lembar observasi, dan VAS. |
| Prosedur Pelaksanaan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan prosedur kepada responden dan memastikan responden dalam keadaan nyaman. 2. Memposisikan responden duduk atau berbaring dengan rileks. 3. Meminta responden memejamkan mata dan memusatkan perhatian pada pernapasan. |

| | |
|--------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none">4. Menarik nafas perlahan melalui hidung selama ± 4 detik hingga perut mengembang.5. Menahan nafas selama ± 2 detik.6. Menghembuskan nafas perlahan melalui mulut selama ± 6 detik hingga perut mengempis.7. Mengulangi latihan pernapasan sebanyak 10–15 menit atau sekitar 5–10 kali per menit.8. Mengakhiri latihan dan mengevaluasi kenyamanan responden. |
| Evaluasi | Penurunan skor nyeri dismenore setelah pemberian Teknik relaksasi nafas dalam |
| Dokumentasi | Seluruh tindakan dan hasil pengukuran didokumentasikan dalam lembar observasi dan lembar pengukuran <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> . |



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
 Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
 (0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XVIII.1.3.1/419/2026

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

Peneliti utama : Eneng Sinta
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
 PADA REMAJA PUTRI DISMENORE DI SMAN 31 GARUT"**

*"Comparison of the Effectiveness of Warm Compresses and Deep Breathing Relaxation Techniques in Adolescent Girls with
 Dysmenorrhea at SMAN 31 Garut"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 Mei 2026 sampai dengan tanggal 05 Mei 2027.

This declaration of ethics applies during the period May 05, 2026 until May 05, 2027.

May 05, 2026
 Chairperson,



Dr. Imat Rochimat SKM., MM

CURRICULUM VITAE



Eneng Sinta

📍 Garut, Jawa Barat
 📞 081573252956
 ✉️ enengsinta55@gmail.com

DATA DIRI

- Nama Lengkap: Eneng Sinta
- Tempat, Tanggal Lahir: Garut, 19 Agustus 1997
- Alamat: Kp. Sukalaksana RT 03 RW 06, Desa Sancang, Kecamatan Cibalong, Kabupaten Garut, Jawa Barat

KEAHLIAN

- Pelayanan pasien
- Pemeriksaan kesehatan dasar
- Pendampingan ibu hamil dan persalinan
- Komunikasi dengan pasien

PENDIDIKAN

- DIII Kebidanan
- STIKes Karsa Husada Garut
- Tahun: 2016 – 2019
- DIV Kebidanan (Sedang Berjalan)
- Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
- 2024 – Sekarang

PENGALAMAN KERJA

- Bidan – Klinik Alfadillah
- Tahun: 2019 – 2025
- Asisten Bidan (Sekarang)