

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1. Surat Permohonan Ijin Survey Pendahuluan

**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583564 psw 266, 6581276 Semarang 50112

Nomor Lamp Perihal : 135/E.S1/FIK-SA/IV/2019  
 : Lembar  
 : **Permohonan Ijin Survey**

Kepada Yth.  
 Kepala Sekolah  
 SD Islam Al Fattah  
 Di  
 Semarang

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**  
 Berkemauan dengan Penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan survey pendahuluan dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: Fediha Nafsa Anindia
Nim	: 300102045
Keterluan	: Observasi Survey Pendahuluan
Judul/Tema	: Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche.
Pembimbing I	: Ns. Apriliani Yulianti W., M.Kep.,Sp.Kep.Mat
Pembimbing II	: Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep.Sp.Kep.Mat

Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.

**Billahittaufiq Wal Hidayah,**  
**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Semarang, 9 Syaban 1440 H  
 15 April 2019

**Universitas Islam Sultan Agung**  
**Fakultas Ilmu Keperawatan**  
**Agung Sultan Agung**  
**UNISSULA**  
**Ns. Tutik Rahmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat**  
**Ka.Prodi**

## LAMPIRAN 2. Surat Balasan Ijin Survey Pendahuluan


**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM AL FATTAH TERBOYO**  
**SD ISLAM AL FATTAH**  
 Jl. Masjid Terboyo No. 111 ☎️ (024) 6581342, Tambakrejo – Semarang ✉️ sd\_alfattah@yahoo.com  
 NSS: 102036314031 NPSN: 20329039

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
 No. 411/25/SDI.AFT/V/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **AHMAD NI'AM, S.Pd**  
 Jabatan : Kepala Sekolah SD Islam Al-Fattah.  
 Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :  
 Nama : **Fadilla Nafa Anindia**  
 NIM : 30901602045  
 Perguruan tinggi : Universitas Islam Sultan Agung  
 Fakultas Keperawatan

Adalah benar-benar telah melaksanakan Study Pendahuluan di SDI Al-Fattah pada tanggal 13 Mei 2019 dengan judul: **“Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche”** Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

  
 Semarang, 20 Mei 2019  
 Kepala sekolah  
**AHMAD NI'AM, S.Pd**

### LAMPIRAN 3. Surat Ijin Penelitian



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**  
 Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455  
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

---

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 583/F.S1/FIK-SA/X/2019  
 Lamp : - Lembar  
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.  
**Kepala Sekolah**  
**SD Islam Al Fattah**  
 Di  
 Semarang

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Berkeinginan dengan Penyusunan Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Fadilla Nafa Anindia  
 Nim : 30901602045  
 Keperluan : Penelitian  
 Judul/Tema : Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche.

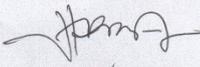
Pembimbing I : Ns. Apriliani Yulianti W., M.Kep.,Sp.Kep.Mat  
 Pembimbing II : Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep.Sp.Kep.Mat

Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.

**Billahittaufiq Wal Hidayah,**  
**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Semarang, 8 Shafar 1441 H  
 7 Oktober 2019 M

**Fakultas Ilmu Keperawatan**  
**UNISSULA**



**Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.An**  
**Ka. Prodi S1 Keperawatan**



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455  
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 583/F.S1/FIK-SA/X/2019  
 Lamp : - Lembar  
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.  
**Kepala Sekolah**  
**SD Islam Sultan Agung 04**  
 Di  
 Semarang

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Berkenaan dengan Penyusunan Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Fadilla Nafa Anindia  
 Nim : 30901602045  
 Keperluan : Penelitian  
 Judul/Tema : Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche.  
 Pembimbing I : Ns. Apriliani Yulianti W., M.Kep.,Sp.Kep.Mat  
 Pembimbing II : Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep.Sp.Kep.Mat

Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.

**Billahittaufiq Wal Hidayah,**  
**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Semarang, 8 Shafar 1441 H  
 7 Oktober 2019 M

**Fakultas Ilmu Keperawatan**  
**UNISSULA**

**Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.An**  
**Ka. Prodi S1 Keperawatan**

## LAMPIRAN 4. Surat Jawaban Ijin Penelitian


**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM AL FATTAH TERBOYO**  
**SD ISLAM AL FATTAH**  
 Jl. Masjid Terboyo No. 111 ☎️ (024) 6581342, Tambakrejo – Semarang 📧 sd\_alfattah@yahoo.com  
 NSS: 102036314031 NPSN: 20329039

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
 No. 411/25/SDI.AFT/V/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **AHMAD NI'AM, S.Pd**  
 Jabatan : Kepala Sekolah SD Islam Al-Fattah.  
 Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :  
 Nama : **Fadilla Nafa Anindia**  
 NIM : 30901602045  
 Perguruan tinggi : Universitas Islam Sultan Agung  
 Fakultas Keperawatan

Adalah benar-benar telah melaksanakan Study Pendahuluan di SDI Al-Fattah pada tanggal 13 Mei 2019 dengan judul: **“Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche”** Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


 Semarang, 20 Mei 2019  
 Kepala sekolah  
**AHMAD NI'AM, S.Pd**

## LAMPIRAN 5. Surat Keterangan Lolos Uji Etik

**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**  
 Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax:(024) 6582455  
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN** Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

**SURAT KETERANGAN LOLOS Uji ETIK  
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNISSULA SEMARANG**

**Nomor : 640/A.1-SI/FIK-SA/IX/2019**

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK), Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal berjudul :

**“ EFEKTIVITAS PAKET RELAKSASI DISTRAKSI AUDIO VISUAL (REDAV) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENARCHE “**

Nama Peneliti Utama : Fadilla Nafa Anindia  
 NIM : 30901602045  
 Nama Institusi : Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang

Dan Telah *menyetujui* proposal tersebut.  
 Demikian untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 8 Shafar 1441 H  
 7 Oktober 2019 M  
 Sekretaris,  
  
Ns. Hf. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep. Mat  
 NIK : 210998007

Semarang, 8 Shafar 1441 H  
 7 Oktober 2019 M  
 Sekretaris,  
  
Ns. Suyanto, M.Kep., Sp.Kep.MB  
 NIK. 210909018

Ketua  
**KOMITE ETIK**  
Ns. Hf. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep. Mat  
 NIK : 210998007

## LAMPIRAN 6. Surat Keterangan Selesai Penelitian


**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM AL FATTAH TERBOYO**  
**SD ISLAM AL FATTAH**  
 Jl. Masjid Terboyo No. 111 ☎ (024) 6581342, Tambakrejo – Semarang ✉ sd\_alfattah@yahoo.com  
 NSS: 102036314031 NPSN: 20329039

---

Semarang, 7 Oktober 2019

Nomor : 411/26/SD.AFT/X/2019  
 Lampiran :  
 Perihal : Jawaban Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth : Ketua Prodi S1 Keperawatan  
 Universitas Islam Sultan Agung  
 Semarang  
 Di-  
 Semarang

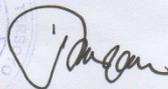
Dasar : Surat Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung Prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) Nomor : 583/F.S1/FIK-SA/X/2019 tanggal 7 oktober 2019

Sehubungan dengan hal tersebut, kami tidak keberatan mahasiswa :

Nama : Fadilla Nafa Anindia  
 NIM : 30901602045

Untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche”**

Demikian untuk dapat dipergunakan seperlunya

Semarang, 7 Oktober 2019  
 Kepala sekolah  
  
**AHMAD N'AM, S.Pd**





**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG  
BIDANG PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
SD ISLAM SULTAN AGUNG 4**

Jl. Raden Patah No. 263 (024) 3553805 Semarang e-mail : sdisa4@yahoo.com

NSS : 102036311043

NPSN : 20329087

NIS : 104380

SURAT KETERANGAN

No: 148/SDI SULA4/LL/1/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini, kepala SD Islam Sultan Agung 4 Semarang :

Nama : Wiwin Budairy, S.Pd.I

Jabatan : Kepala SD Islam Sultan Agung 4

Menerangkan dengan sesungguhnya:

Nama : Fadilla Nafa Anindia

NIM : 30901602045

Progdi : S1 Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keperawatan

Telah mengadakan penelitian di SD Islam Sultan Agung 4 pada tanggal 28 Oktober 2019 dengan judul

**“Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche ”**

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 7 Januari 2020

Kepala Sekolah,



Wiwin Budairy, S.Pd.I

**LAMPIRAN 7. Surat Permohonan Menjadi Responden****SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,

Bapak/Ibu/Sdr Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fadilla Nafa Anindia

NIM : 30901602045

Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sedang melakukan penelitian dengan judul “EFEKTIVITAS PAKET RELAKSASI DISTRAKSI AUDIO VISUAL (REDAV) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI”. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi siswi remaja putri yang menjadi responden. Saya sangat mengharapkan partisipasi siswi remaja putri dalam penelitian ini.

Saya menjamin kerahasiaan dan segala bentuk informasi yang siswi remaja putri berikan. Apabila siswi remaja putri bersedia, mohon menandatangani lembar persetujuan. Dengan demikian penyampaian dari saya, atas segala perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Semarang, 28 Oktober 2019

Hormat Saya,

(Fadilla Nafa Anindia)

**LAMPIRAN 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden****SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN***(Informed Consent)*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya menyatakan, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Fadilla Nafa Anindia

NIM : 30901602045

Institusi Pendidikan : Program Studi S1 Keperawatan FIK Unissula Semarang

Demikian surat pernyataan kesanggupan ini saya buat dengan sukarela dan tanpa adanya paksaan dari peneliti.

Semarang,.....2019

Responden

(.....)

## LAMPIRAN 9. Kuesioner Penelitian

### LAMPIRAN KUESIONER

Nomor Responden : .....

Hari/Tanggal : .....

Data Umum : .....

1. Umur : .....
2. Kelas : .....
3. Belum Pernah menstruasi : Ya / Tidak
4. Tidak mempunyai ayah / ibu tiri : Ya / Tidak

Keterangan :

**STS** : Jika menurut adik merasa sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

**TS** : Jika menurut adik merasa tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

**R** : Jika menurut adik merasa ragu dengan pernyataan tersebut.

**S** : Jika menurut adik setuju dengan pernyataan tersebut.

**SS** : Jika menurut adik sangat setuju dengan pernyataan tersebut.

No.	Pernyataan	0	1	2	3	4
		STS	TS	R	S	SS
1.	Adik merasakan khawatir ketika mendengar teman adik sudah menstruasi sedangkan adik sendiri belum pernah menstruasi.					
2.	Adik merasa tegang ketika tahu bahwa suatu hari nanti adik akan mengalami menstruasi yang pertama, dan adik sendiri belum siap untuk menghadapinya.					
3.	Adik merasa takut ketika adik mengalami menstruasi pertama sedangkan adik sendiri sedang belajar di dalam kelas.					
4.	Ketika adik memikirkan tentang kapan adik akan mengalami menstruasi yang pertama, hal tersebut membuat adik sulit tidur karena memikirkan hal tersebut.					

		STS	TS	R	S	SS
5.	Ketika adik sedang belajar dan tiba-tiba memikirkan tentang kapan adik akan mengalami menstruasi yang pertama, hal tersebut mengganggu konsentrasi adik ketika belajar.					
6.	Adik merasa minder dan cenderung menjadi pemurung ketika tahu teman adik sudah pernah menstruasi sedangkan adik sendiri belum pernah.					
7.	Perasaan khawatir tentang kapan adik akan mengalami menstruasi yang pertama membuat otot leher adik terasa tegang.					
8.	Perasaan cemas tentang kapan adik akan mengalami menstruasi yang pertama membuat tubuh adik merasa lemah.					
9.	Ketika adik memikirkan tentang kapan adik akan mengalami menstruasi yang pertama membuat adik degdegan. karena takut ketika adik menstruasi sedang berada di kelas dan teman – teman pria mengolok – olok / mengejek adik.					
10.	Ketika adik memikirkan tentang kapan adik akan mengalami menstruasi yang pertama membuat sesak nafas karena takut ketika adik menstruasi sedang berada di kelas dan teman – teman pria mengolok – olok / mengejek adik.					
11.	Tiap kali adik memikirkan kapan akan mengalami menstruasi yang pertama, adik merasa tidak nafsu makan dan kadang terasa sakit di perut.					
12.	Tiap kali adik memikirkan kapan akan mengalami menstruasi yang pertama adik menjadi sering buang air kecil (sering pipis).					
13.	Tiap kali adik merasa khawatir memikirkan tentang kapan akan mengalami menstruasi yang pertama membuat mulut terasa kering, pucat, sering keluar keringat dingin dan pusing.					
14.	Ketika orang lain bertanya “Kamu sudah pernah Menstruasi?“, tiba-tiba adik merasa tegang dan adik berpikir “Apakah saya harus menjawab jujur atau tidak, karena saya takut orang lain beranggapan lain kepada saya”.					

**LAMPIRAN 10. Pedoman Intervensi Paket REDAV**



**PEDOMAN INTERVENSI PAKET REDAV**

**PROTOKOL INTERVENSI PAKET RELAKSASI DISTRAKSI AUDIO  
VISUAL (REDAV) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA  
PUTRI DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI**

**Oleh :**

**Fadilla Nafa Anindia**

**30901602045**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2020**

**PEDOMAN INTERVENSI PAKET RELAKSASI DISTRAKSI AUDIO  
VISUAL (REDAV) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA  
PUTRI DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI**

**A. Bentuk Kegiatan**

Intervensi paket REDAV merupakan salah satu bentuk tentang pendidikan kesehatan tentang intervensi keperawatan yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan studi literatur. Paket ini diberikan kepada siswi remaja putri di SD Islam Al-Fattah Semarang. Paket REDAV ini berisi pendidikan kesehatan tentang cara menghadapi menstruasi dan mengatasi tingkat kecemasan.

**B. Tujuan**

Pemberian paket REDAV bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi menstruasi pada remaja putri.

**C. Sasaran**

Paket REDAV diberikan kepada siswi SD Islam Al-Fattah Semarang.

**D. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Islam Al-Fattah Semarang.

**E. Pelaksanaan**

Dilakukan pada bulan November - Desember 2019.

**F. Materi**

Paket ini berisi materi :

1. Pengertian menstruasi
2. Tingkat kecemasan yang sering muncul pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi

3. Solusi yang dapat diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi menarche

#### **G. Persiapan**

1. Membuat audio visual paket REDAV tentang menarche.
2. Membuat *Booklet* paket REDAV tentang pengertian menstruasi, gejala kecemasan, dampak kecemasan, dan cara penanganan tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi.
3. Melakukan kontrak dengan responden.
  - a. Remaja putri SD Islam Al-Fattah Semarang yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.
  - b. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tentang maksud, tujuan, manfaat, dampak serta prosedur penelitian.
  - c. Calon responden diberikan kesempatan untuk bertanya apabila kurang jelas. Jika calon responden setuju untuk terlibat dalam penelitian maka calon responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan menjadi responden. Jika calon responden menolak, maka peneliti tetap menghargai keputusan tersebut.

#### **H. Prosedur Pelaksanaan Intervensi**

- a. Metode

Metode yang digunakan dalam pemberian intervensi ini adalah ceramah, tanya – jawab, diskusi tentang pengertian menstruasi, gejala kecemasan, dampak kecemasan, cara penanganan tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi, latihan teknik relaksasi terapi spiritual dzikir, dan mendengarkan musik religi.
- b. Prosedur intervensi paket REDAV

Siswi SD Islam Al-Fattah Semarang yang memenuhi kriteria inklusi ditempatkan di suatu ruang kelas kemudian diberikan *audiovisual* mengenai paket REDAV, dilanjutkan dengan penjelasan dan diskusi, kemudian dilanjutkan pemberian paket REDAV untuk dibawa pulang responden dan diberi penjelasan tentang pengisian monitoring diri. Pemberi

informasi adalah peneliti sendiri sehingga konsistensi dan intervensi dapat dipertahankan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut :

Tahap	Waktu	Kegiatan petugas	Kegiatan sasaran
Pendahuluan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menjelaskan tujuan edukasi</li> <li>4. Membuat kontrak waktu</li> <li>5. Persepsi tentang menstruasi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Mendengarkan</li> <li>3. Memperhatikan penjelasan</li> <li>4. Menyetujui kontrak waktu</li> <li>5. Memberi penjelasan</li> </ol>
Penyajian	50 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan materi paket REDAV melalui audiovisual tentang menarche dan cara mengatasi tingkat kecemasan menghadapi menstruasi</li> <li>2. Memberikan kesempatan untuk bertanya</li> <li>3. Meminta responden untuk mendemonstrasikan teknik relaksasi dzikir, mendengarkan musik religi dan tayangan murottal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendengar dan memperhatikan</li> <li>2. Mengajukan pertanyaan</li> <li>3. Melakukan teknik relaksasi dzikir, mendengarkan musik religi dan tayangan murottal ayat suci Al-Qur'an surat Ar-rahman Al-insyirah</li> </ol>

		ayat suci Al-Qur'an surat Ar-rahman Al- insyirah	
Penutup	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi dengan pertanyaan lisan</li> <li>2. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan</li> <li>3. Membagikan Booklet dan melakukan kontrak untuk kunjungan ulang</li> <li>4. Mengucapkan salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab pertanyaan</li> <li>2. Memperhatikan</li> <li>3. Menyetujui kontrak</li> <li>4. Menjawab salam</li> </ol>

### I. Penjelasan tentang Paket REDAV

#### 1. Apa yang dimaksud dengan paket REDAV?

Paket REDAV merupakan kepanjangan dari paket pendidikan kesehatan tentang “Relaksasi Distraksi Audio Visual”. Paket REDAV berisi kumpulan dari beberapa tindakan untuk mengatasi tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi dan pemberian pengetahuan menarche untuk menurunkan tingkat kecemasan.

#### 2. Apa saja tujuan paket REDAV?

Paket REDAV diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi dan dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

#### 3. Apakah manfaat dari paket REDAV?

Paket REDAV bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

4. Apa yang dimaksud dengan menstruasi?

Menstruasi merupakan menstruasi pertama kali pada remaja putri dimana hal itu merupakan ciri khas pada remaja putri dari kedewasaan yang sehat dan tidak hamil. Menstruasi sering disertai dengan adanya reaksi sakit kepala, sakit punggung, merasakan kejang, sangat lelah sekali, depresi dan mudah tersinggung (Yusuf, 2010).

Menstruasi suatu rangkaian dari perubahan yang terjadi pada seorang anak perempuan yang mulai beranjak menjadi dewasa dan suatu keadaan dimana munculnya perdarahan pertama kali dari uterus yang terjadi pada remaja putri di masa pubertasnya dengan usia sekitar 10 tahun sampai 15 tahun (Imelda, 2017).

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya menstruasi yaitu faktor genetik, status gizi, keadaan sosial ekonomi dan massa tubuh. Selain itu iklim, budaya dan bangsa juga dapat mempengaruhi terjadinya menstruasi (Sastrawinata, 2009).

5. Tingkat kecemasan yang akan dialami individu menurut Kusumawati (2010) yaitu :

- a. Kecemasan Ringan (*Mild Anxiety*)
- b. Kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*)
- c. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)
- d. Panik

6. Gejala kecemasan yang dialami pada seseorang menurut Hawari (2011) yaitu :

- a. Gejala Kecemasan berupa Fisik
- b. Gejala Kecemasan berupa Mental
- c. Gejala Kecemasan Behavioral

- d. Gejala Kecemasan Kognitif
- e. Munculnya ketegangan dan ketakutan yang kronis sehingga akan menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau sering disebut tekanan darah tinggi.
- f. Munculnya perasaan takut dan selalu mempunyai rasa waswas atau kehati-hatian yang tidak jelas dan tidak menyenangkan.

Tingkat kecemasan seseorang dapat menggunakan *Humilton Rating Scale Anxiety* (HRSA) yang dikategorikan dalam 14 item yang memiliki tanda dan gejala HRSA dengan 4 skala yaitu :

- e. Skor <6 : Tidak ada kecemasan
  - f. Skor 6-14 : Kecemasan Ringan
  - g. Skor 15-27 : Kecemasan Sedang
  - h. Skor >27 : Kecemasan Berat
7. Dampak kecemasan seseorang dalam menghadapi menstruasi menurut Pratiwi (2010) yaitu :
- a. Simptom Suasana Hati
 

Sifat yang mungkin akan muncul pada saat ini akibat mengalami kecemasan yang bersumber dari ancaman tertentu sehingga menyebabkan sifat mudah marah dan lebih dominan.
  - b. Simptom Suasana Kognitif

Suatu kecemasan yang dapat menyebabkan kekhawatiran pada remaja putri mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi sehingga dapat memicu terjadinya masalah-masalah.

8. Penanganan yang dapat diberikan untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi menarche
  - a. Memberikan paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV)
  - b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi
  - c. Memberikan latihan teknik relaksasi terapi spiritual dengan berdzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi
  - d. Mendengarkan musik lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang diberikan kepada remaja putri untuk mengurangi rasa sakit saat menghadapi menstruasi
  - e. Memberikan tayangan audio visual berupa menayangkan video animasi yang berisi tentang menstruasi kepada remaja putri

Memberikan latihan paket REDAV dapat meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, tegang, memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja putri dalam menghadapi menstruasi. Pendidikan kesehatan sangat penting untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal.

## 9. Penutup

Menstruasi merupakan menstruasi pertama kali pada remaja putri dimana hal itu merupakan ciri khas pada remaja putri dari kedewasaan yang sehat dan tidak hamil. Menstruasi sering disertai dengan adanya reaksi sakit kepala, sakit punggung, merasakan kejang, sangat lelah sekali, depresi dan mudah tersinggung.

**J. Evaluasi**

Evaluasi pelaksanaan paket REDAV dilaksanakan setelah 1 bulan pemberian perlakuan, kemudian peneliti melakukan post test sebagai bagian dari evaluasi pendidikan kesehatan.

Hawari. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.

Imelda. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.

Pratiwi. (2010). *Pengertian Kecemasan*. Malang : Komunitas Kajian Psikologi (KKP).

Sastrawinata. (2009). *Obstetri Fisiologi*. Bandung : Eleman.

Yusuf. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

**LAMPIRAN 11. Booklet Paket Pendidikan Kesehatan Menarche**



**PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN  
MENSTRUASI**

**KENAPA BERDARAH  
?**



Oleh :

**FADILLA NAFA ANINDIA**

**Ns. Apriliani Yulianti Wuriningsih, M.Kep, Sp.Kep, Mat.**

**Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep, Mat.**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2019**

## KATA PENGANTAR

Menstruasi merupakan munculnya haid pertama kali yang terjadi pada perempuan, dimana menstruasi pertama salah satu ciri khas dari kedewasaan seorang perempuan yang sehat dan tidak hamil. Menstruasi yang terjadi pada perempuan dapat menimbulkan kecemasan. Perempuan banyak yang memandang bahwa menstruasi itu adalah suatu hal yang paling menakutkan, karena dapat menimbulkan adanya ketidaknyamanan pada diri sendiri, sakit perut, pusing, lemas dan lain sebagainya. sebuah tindakan yang efektif. Adapun temuan penelitian kecemasan yang dilihat dari aspek pikiran, yaitu menunjukkan bahwa lebih banyak remaja putri yang memiliki tingkat kecemasan tinggi yang terkait dengan suasana hati.

Hal ini menunjukkan bahwa hampir sebagian remaja putri memberikan respon yang negatif terhadap menstruasi pertama seperti munculnya rasa cemas, takut, khawatir dan bingung. Mereka merasa bahwa darah yang keluar dari tubuh akan menyebabkan sakit, sehingga dapat menyebabkan rasa takut dan cemas dalam menghadapi menstruasi. Maka, alasan utama yang menyebabkan mengalami tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche yaitu kurangnya pengetahuan remaja putri pada menstruasi pertama.

Buku saku ini merupakan media penulis untuk mempermudah dan memperjelas dalam proses penyampaian pendidikan kesehatan. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku saku ini, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran bahkan kritikan yang membangun untuk menyempurnakan penulisan ini. Penulis berharap semoga buku ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam penyusunan buku saku ini. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku saku ini

sehingga penulis dapat menyelesaikan buku saku ini sesuai yang diharapkan.

Semarang, Oktober 2019  
Penulis

Fadilla Nafa Anindia

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
PENDAHULUAN.....	1
A. PAKET REDAV.....	2
1. Apa yang dimaksud dengan paket REDAV?.....	2
2. Apa saja tujuan paket siaga REDAV?.....	2
3. Apakah manfaat dari paket REDAV?.....	2
B. Apa yang dimaksud dengan Menstruasi?.....	3
C. Siklus pada menstruasi pertama.....	7
D. Tanda dan gejala pada menstruasi.....	7
E. Tingkat kecemasan pada menstruasi pertama.....	7
F. Upaya yang dapat diberikan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada menstruasi.....	7
G. Cara mengatasi pada menstruasi.....	8
PENUTUP.....	14
DAFTAR PUSTAKA.....	16

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah munculnya haid pertama kali yang terjadi pada perempuan, dimana menstruasi pertama salah satu ciri khas dari kedewasaan seorang perempuan yang sehat dan tidak hamil (Yusuf, 2010). Menstruasi yang terjadi pada remaja putri ini dapat menimbulkan kecemasan yang disebabkan oleh ketidaksiapan mental, kurangnya memiliki pengetahuan tentang menstruasi serta kurangnya sikap yang cukup baik tentang adanya perubahan fisik dan psikologis (Fajriannor 2018). Pada menstruasi pertama inilah terdapat juga faktor yang mempengaruhi terjadinya menarche yaitu faktor genetik, status gizi, dan keadaan sosial ekonomi.

Pada masa remaja khususnya remaja putri usia 12-16 tahun akan mengalami menarche (Kusmiran, 2011). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, rata-rata usia menstruasi yang dialami remaja putri yaitu usia 13 tahun dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun. Tingkat ketakutan dan kecemasan pada remaja putri saat menghadapi menstruasi yaitu sekitar 48,9%, 33% diantaranya yaitu mereka menganggap bahwa menstruasi suatu hal yang memalukan dan 17,5% diantaranya yaitu remaja putri menangis saat terjadinya menstruasi (Ozdemir, 2010).

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada saat menghadapi menstruasi yaitu dengan cara teknik relaksasi terapi spiritual dengan berdzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi, terapi murrotal Al-Qur'an surat Ar-rahman dan Al-Insyirah serta mendengarkan musik religi yang diberikan kepada remaja putri untuk mengurangi rasa sakit saat menghadapi menstruasi.

## **A. PAKET REDAV**

### **1. Apa yang dimaksud dengan paket REDAV?**

Paket REDAV merupakan kepanjangan dari paket pendidikan kesehatan tentang relaksasi, distraksi, audio visual. Paket REDAV

merupakan kumpulan dari beberapa tindakan untuk mengatasi tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi dan pemberian pengetahuan menarche untuk menurunkan tingkat kecemasan.

**2. Apa saja tujuan paket REDAV?**

Tujuan paket REDAV yaitu agar remaja putri dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi pertama atau menstruasi.

**3. Apakah manfaat dari paket REDAV?**

Paket REDAV bermanfaat untuk menurunkan kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

**B. Apa yang dimaksud dengan Menstruasi?**



Apa itu Menstruasi?

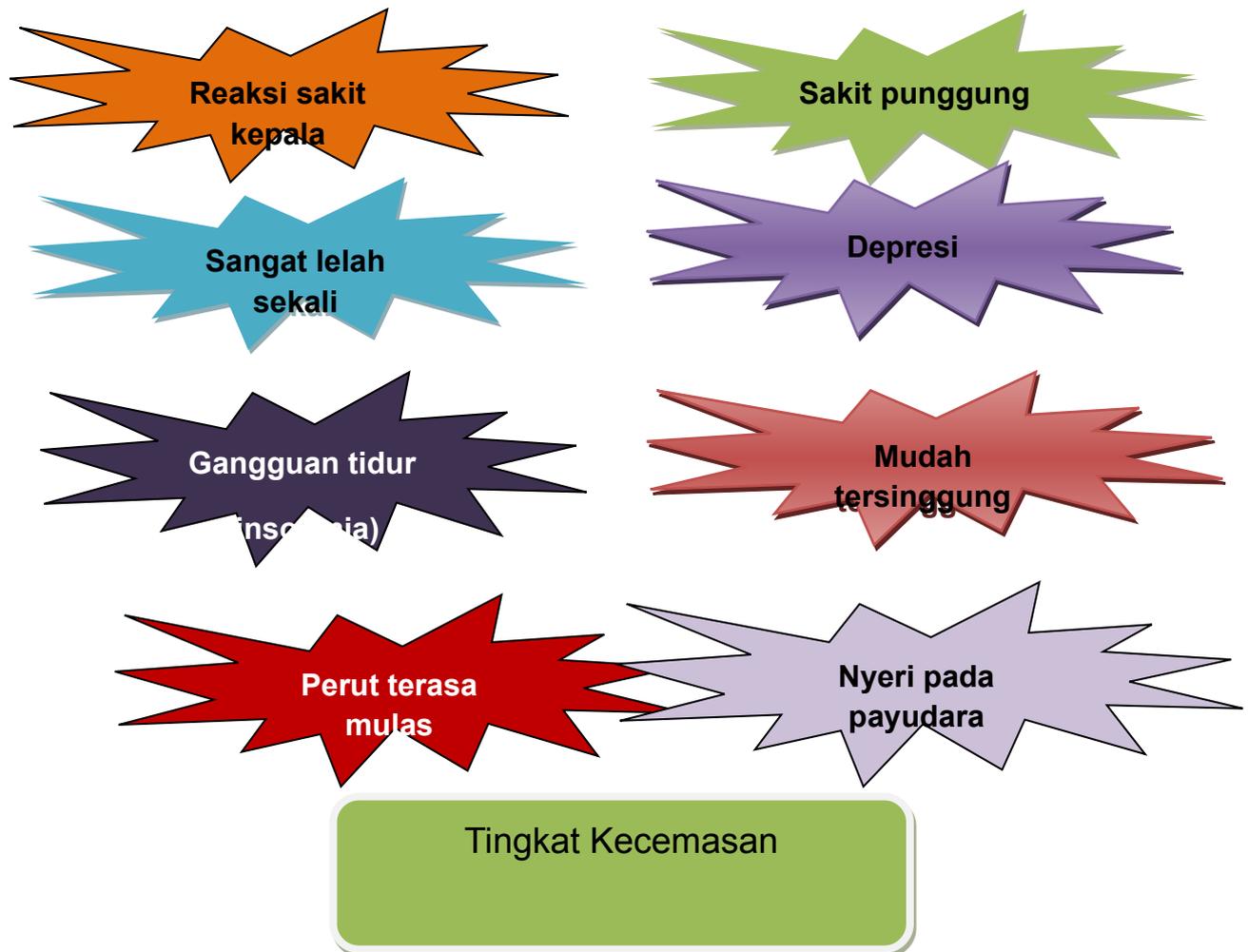
Menstruasi adalah munculnya haid pertama kali yang terjadi pada perempuan, dimana menstruasi pertama salah satu ciri khas dari kedewasaan seorang perempuan yang sehat dan tidak hamil yang dialami oleh perempuan rata-rata pada usia 12 sampai 16 tahun (Yusuf, 2010).

## SIKLUS MENSTRUASI

Siklus menstruasi terjadi selama 3-7 hari dan berulang setiap 21 hingga 30 hari. Rata-rata 28 hari, tetapi bisa berbeda-beda di tiap orang.



TANDA GEJALA  
MENSTRUASI PERTAMA

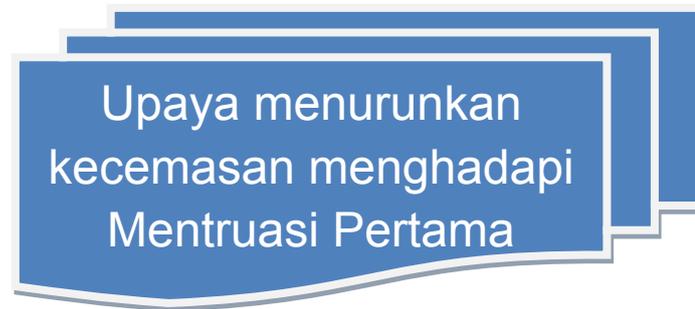


1. Kecemasan Ringan  
Ketegangan sehari-hari yang dapat menyebabkan seseorang menjadi waspada.
2. Kecemasan Sedang  
Berkonsentrasi pada masalah yang sedang dihadapinya sehingga mengalami suatu penurunan kemampuan untuk melihat dan mendengar.
3. Kecemasan Berat

Cenderung berfokus pada hal-hal kecil dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lainnya sehingga memerlukan cara atau arahan yang banyak untuk dapat berfokus diarea lain.

#### 4. Panik

Seseorang tidak akan dapat melakukan apa-apa meskipun sudah diberikan suatu pengarahan (Kusumawati, 2010).



#### ✚ Relaksasi Distraksi

Spiritual berdzikir mengucapkan kalimat “*Astaghfirullahaladzim*” “*Alhamdulillah*” “*Allahuakbar*” serta memberikan terapi murrotal Al-Qur’an surat Ar-rahman dan Al-Insyirah yaitu dengan membacanya, mendengarkan musik religi sehingga dapat meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, tegang dan memberikan ketenangan jiwa (Sumaryani & Sari, 2015).



### 1. Perhatikan Pola Makan

Pilihlah makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, seperti roti gandum, pasta, sereal, beras merah, serta kacang. Makanan jenis ini bisa mengurangi gangguan suasana hati pada saat menstruasi.

### 2. Mengubah Pola Hidup

- a. Olahraga → latihan yoga yaitu dengan melatih fisik, mental, dan pikiran melalui gerakan-gerakan yoga dapat menjadi lebih tenang dan merasa lebih nyaman ketika mengalami gejala saat menstruasi pertama. Selama berolahraga, otak dapat melepas zat kimia bernama endorfin secara alami sehingga dapat membantu menenangkan suasana hati.
- b. Perut kembung dan nyeri, lelah dan sulit berkonsentrasi pada saat menstruasi dapat diredakan apabila rutin berolahraga.
- c. Melakukan hal-hal yang membuat perasaan senang ketika sebelum dan saat menstruasi. Namun, tetaplah hindari melakukan terlalu banyak kegiatan agar tidak menjadi terlalu lelah.

### 3. Pertimbangkan Penggunaan Obat-obatan

- a. Obat antinyeri, misalnya paracetamol. Obat ini dapat membantu meredakan gejala nyeri saat menstruasi yaitu seperti nyeri otot, kram bagian perut, nyeri pada payudara, dan sakit kepala. Perhatikan untuk dosis yang tertera pada kemasannya.
- b. Obat Antidepresan, digunakan untuk mengobati depresi dan meringankan keluhan saat mengalami menstruasi (Houghton, 2018).

## PENUTUP

Menstruasi adalah munculnya haid pertama kali yang terjadi pada perempuan, dimana menstruasi pertama salah satu ciri khas dari kedewasaan seorang perempuan yang sehat dan tidak hamil dengan ditandai rasa cemas, takut, khawatir, dll. Namun, pemahaman remaja putri tentang pentingnya menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi menstruasi masih sangat kurang atau rendah. Agar tercapainya sosialisasi tentang menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi, maka remaja putri harus diberikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan dan cara menurunkan tingkat kecemasan menghadapi menstruasi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2010. *Kumpulan Materi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Depkes.
- Fajriannor, M. (2018). Hubungan Persepsi Anak Terhadap Peran Ibu dengan Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pertama. *Jurnal Dinamika Kesehatan*, 9(1): 566-575
- Houghton, et al. NCBI. Carbohydrate and fiber intake and the risk of premenstrual Syndrome. *European journal of clinical nutrition*. 2018. 72(6) : 861-870.
- Kusmiran. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sumaryani, S., & Sari, P. I. P. (2015). Senam Disminorhea berbasis Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2) : 360-365.
- Yusuf. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

## LAMPIRAN 12. Hasil Olah Data SPSS

### FREKUENSI UMUR

#### Statistics

UMUR

N	Valid	35
	Missing	0

#### UMUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	3	8,6	8,6	8,6
11	16	45,7	45,7	54,3
12	16	45,7	45,7	100,0
Total	35	100,0	100,0	

### FREKUENSI TINGKAT PENDIDIKAN

#### Statistics

tingkat pendidikan intervensi

N	Valid	35
	Missing	0

#### tingkat pendidikan intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD Kelas V	17	48,6	48,6	48,6
SD Kelas VI	18	51,4	51,4	100,0
Total	35	100,0	100,0	

#### Statistics

tingkat pendidikan control

N	Valid	35
	Missing	0

**tingkat pendidikan kontrol**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD Kelas V	19	54,3	54,3	54,3
	SD Kelas VI	16	45,7	45,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

## FREKUENSI LAMANYA HAID

**Statistics**

frekuensi haid

N	Valid	35
	Missing	0

**frekuensi haid**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	5,7	5,7	5,7
	6	12	34,3	34,3	40,0
	7	21	60,0	60,0	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

## FREKUENSI SKALA

**Statistics**

pre test

N	Valid	35
	Missing	0

**pre test**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	2,9	2,9	2,9
	4	34	97,1	97,1	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

## UJI NORMALITAS

**Statistics**

post test

N	Valid	35
	Missing	0

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST1 intervensi	,539	35	,000	,161	35	,000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST2 kontrol	,505	35	,000	,432	35	,000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POSTTEST1 intervensi	,322	35	,000	,712	35	,000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POSTTEST2 kontrol	,448	35	,000	,567	35	,000

a. Lilliefors Significance Correction

## UJI HOMOGENITAS

## Test of Homogeneity of Variances

POSTTEST1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,759	1	33	,390

## ANOVA

POSTTEST1

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,011	1	,011	,036	,851
Within Groups	10,560	33	,320		
Total	10,571	34			

## UJI WILCOXON TEST

## Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	18 <sup>a</sup>	9,50	171,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	17 <sup>c</sup>		
	Total	35		

a. post test &lt; pre test

b. post test &gt; pre test

c. post test = pre test

Test Statistics<sup>a</sup>

	post test - pre test
Z	-4,146 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## UJI MANN WITHNEY U TEST

		Ranks		
	kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
hasil	kelompok kontrol	35	40,14	1405,00
	kelompok intervensi	35	30,86	1080,00
Total		70		

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Hasil
Mann-Whitney U	450,000
Wilcoxon W	1080,000
Z	-2,226
Asymp. Sig. (2-tailed)	,026

a. Grouping Variable: kelas

**LAMPIRAN 13. Catatan Bimbingan Skripsi**

CATATAN HASIL KONSUL / BIMBINGAN			PARAF PEMBIMBING
Pembimbing 1 : Ns. Apriliani Yulianti W., M.Kep.Sp.Kep.Mat			
NO	HARI / TANGGAL	URAIAN HASIL BIMBINGAN	
1		Apersepsi Proses pengajaran awal.	
2		Apersepsi akhir dan selanjutnya proses bimbingan.	
3		Penerapan analisis monev dalam menyusun daftar pustaka.	
4	8 / 7 2019	- Tambahkan nomor penelitian. - Tambahkan referensi 10 thn terakhir. - Referensi lebih bervariasi, jurnal luar minimal 10 jurnal. - Lanjutkan BAB III.	
6	24 / 7 2019	Polagan terkait bimbingan + pengumpulan skripsi, UJW Statistika	
7	1 / 8 2019	Kursi UJW Statistika	
8	9 / 8 2019	Pembacaan BAB II, Revisi di pustaka + ulangan	
9	16 / 8 2019	Acc lampiran ke pustaka II.	
10			

Ns. Apriliani, Y.W., M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN : 0618048501

**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING**

Nama : Fadilla Nafa Anindia  
 NIK : 30901602045  
 Pembimbing 2 : Ns. Hj. Sri Wahyuni., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

NO	HARI/TANGGAL	MATERI KONSULTASI	PARAF PEMBIMBING
11.	21/8 19 Rabu	Konsul 1 menyampaikan bab 2 rumah bab III	
12.	29/8 19 Kamis	KONSUL 2 dpc lanjutannya	





## LAMPIRAN 14. Dokumentasi Penelitian

### Hasil Penelitian Kelompok Intervensi



**Hasil Kelompok Kontrol**



**LAMPIRAN 15. Riwayat Hidup****RIWAYAT HIDUP****A. IDENTITAS**

1. Nama : Fadilla Nafa Anindia
2. Tempat/ Tanggal Lahir : Semarang, 10 Desember 1998
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Suku / Bangsa : Jawa / Indonesia
5. Agama : Islam
6. Alamat : Jl. Sawah Besar Timur I RT 04 RW 02  
Semarang

**B. PENDIDIKAN**

1. Tahun 2004 – 2010: SD Islam Al-Fattah Semarang
2. Tahun 2010 – 2013: MTs Negeri 02 Semarang
3. Tahun 2013 – 2016: SMA Islam Sultang Agung 3 Semarang
4. Tahun 2016 – sekarang: Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Islam  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

### LAMPIRAN 16. Jadwal Penelitian

#### JADWAL KEGIATAN PENELITIAN Juli 2019-Desember 2019

No	Kegiatan	Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Konsul Judul	■																							
2.	Bimbingan	■	■	■	■	■	■	■	■																
3.	Sidang proposal									■															
4.	Penelitian									■	■	■	■	■	■	■	■								
5.	Analisa Data																	■	■	■	■				
6.	Sidang Hasil																					■	■	■	■