

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH *DEEP BREATHING RELAXATION* TERHADAP
PERUBAHAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PRIMER
PADA REMAJA PUTRI PRODI DIII KEBIDANAN**

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo



Disusun Oleh:
ANIS FADILAH
NIM 12621254

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2015

PENGARUH *DEEP BREATHING RELAXATION* TERHADAP
PERUBAHAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PRIMER
PADA REMAJA PUTRI PRODI DIII KEBIDANAN

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi DIII Kebidanan Fakulras Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan



Oleh:
ANIS FADILAH
NIM 12621254

PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya tulis oleh : ANIS FADILAH

Judul : PENGARUH *DEEP BREATHING RELAXATION*
TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI PRODI DIII
KEBIDANAN

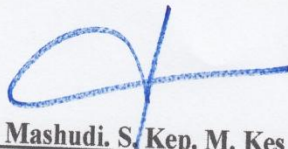
Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada

Tanggal : 29 Juni 2015

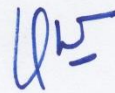
Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Sugeng Mashudi. S. Kep. M. Kes
NIDN. 0731038002



Visi Prima Twin P. S.ST. K. Kes
NIK. 1987101920111213

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Muhawaroh. S. Kep. Ns. M. Kep
NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anis Fadilah

NIM : 12621254

Instansi : Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “Pengaruh *deep breathing relaxation* terhadap perubahan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri prodi DIII Kebidanan” adalah bukan Karya Tulis Orang lain baik sebagian maupun keseluruham, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapat sangsi.

Ponorogo, Juni 2015
Yang menyatakan,

Anis Fadilah
NIM. 12621254

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Ns. Sugeng Mashudi. S. Kep. M. Kes
NIDN. 0731038002

Visi Prima Twin P. S.ST. K. Kes
NIK. 198710192011213

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal: 29 Juni 2015

Tim Penguji:

Tanda Tangan

Ketua : Ns. Sugeng Mashudi, S.Kep.M.Kes :

Anggota : 1. Visi Prima Twin P, SST. M.Kes :

2. Rona Riasma O, SST. M. Keb :

Mengetahui,



Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M. Kep
NIDN. 0717107001

PRODI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015

MOTTO

Berangkat dengan penuh keyakinan

Berjalan dengan penuh keikhlasan

Istiqomah dalam menghadapi cobaan

Jadilah seperti karang di lautan yang kuat dihantam ombak dan kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, karena hidup hanyalah sekali.

Ingat hanya pada Allah apapun dan di manapun kita berada kepada

Dia-lah tempat meminta dan memohon.

Tetaplah berjuang, jangan lelah mencoba dan mencoba karena dari kesalahan

itulah kita belajar untuk menjadi insan cendikiawan.

Life Is Choise, Do The Best For Get The Best.

Until Your Will Be The Best Person

PERSEMBAHAN

“Dan seandainya semua pohon yang ada di bumi dijadikan pena, dan lautan dijadikan tinta, ditambah lagi tujuh lautan sesudah itu, maka belum akan habislah kalimat-kalimat Allah yang akan dituliskan, sesungguhnya Allah maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”.

(QS. Lukman: 27)

Bismillahirrahmanirrahim..

Yang utama dari segalanya..

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT.

Taburan cinta dan kasih-Ny telah mmemberikanku kekuatan,
membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta.

Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Karya Tulis

Yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu
terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW

Terimakasih untuk kedua orang tua ku, Ayah dan Bundaku tercinta , mbah uti,
dan untuk orang-orang terkasihku yang selama ini telah mendukungku , selalu
mendampingiku dan yang selalu memberiku semangat yang luar biasa sehingga
tugas akhir ku ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Terimakasih pula ku persembahkan untuk kedua pembimbingku

Pak Sugeng Mashudi dan Ibu Visi Prima Twin Putranti

Yang dengan sabar memberikan bimbingan dalam menyusun karya tulis ilmiah ini

Dan untuk teman-temanku seperjuangan, khususnya teman-teman kelas 3B

Yang selalu berjuang bersama dalam menjalani tugas.

Semoga dengan adanya setiap kesalahan dimasalalu, akan menjadikan hal yang
lebih baik dimasa yang akan datang.....

ABSTRAK

PENGARUH *DEEP BRATHING RELAXATION* TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI

OLEH: ANIS FADILAH

Dismenore merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan metode yang dilakukan pada klien yang mengalami nyeri, teknik relaksasi merupakan latihan yang menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung dan ketegangan otot yang menghentikan siklus nyeri, ansietas dan ketegangan otot. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *deep breathing relaxation* terhadap perubahan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

Desain penelitian ini adalah *Eksperimental Quasy Design* dengan *Non Equivalent Time Sampel Design*. Teknik sampling yang digunakan *purposive* sampling dengan jumlah sampel 32 responden. Responden pada penelitian ini adalah remaja putri program studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang mengalami nyeri *dismenore* primer. Teknik pengumpulan data dengan cara melakukan observasi secara langsung skala nyeri responden. Uji analisis yang digunakan adalah *cross tabulating* pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Hasil penelitian terhadap 32 responden menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan dari 16 responden terdapat 15 responden mengalami penurunan skala nyeri setelah mendapatkan terapi *deep breathing relaxation*, dan ada 1 responden skala nyeri tetap dengan hasil nilai skala rata-rata saat *pre-test* 4,0 saat *post-test* menjadi 2,5. Dan dari 16 responden pada kelompok kontrol sebagian besar responden tidak mengalami penurunan skala nyeri bahkan terjadi peningkatan skala nyeri dengan hasil nilai skala rata-rata saat *pre-test* dan *post-test* adalah 2,75. Hal ini makin menguatkan bahwa adanya pengaruh *deep breathing relaxation* terhadap perubahan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

Perlu dilakukan penelitian tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri *dismenore*.

Kata Kunci: Menstruasi, *Dismenore*, Remaja, *Relaxation*

ABSTRACT

THE INFLUENCE DEEP BREATHING RELAXATION AT PRIMARY DISMENORE PAIN INTENSITY CHANGE AT FEMALE ADOLESCENCE

BY : ANIS FADILAH

Dismenore is a symptom which most cause female adolescence goes to doctor to get consultancy and medicinal treatment. Deep Breathing Relaxation technique is a method which did to clien who got pain. Relaxation technique is an exercise to reduce oxygen consumption, breathing frequency, heart tapping frequency, and muscle suspense which can stop pain cycle, worried and muscle suspense.

The goal of this research is to know the influence deep breathing relaxation at primary dismenore pain intensity change at female adolescence

The design of this research is Experimental quasy design.with non equivalent time sample design. This research used purposive sampling as sampling technique. It was use 32 respondents. These respondents are the student of Midwifery Diploma Program at Health Faculty at Muhammadiyah University of Ponorogo especially female adolescence who always got primary dismenore pain. The technique of collecting data is using direct observation at respondents pain scale. This researsrch used cross tabulating as analysis test on pre-test and post-test.

Research result from 32 respondent were known that there were 15 respondents have got low on pain scale after they got treatment deep breathing relaxation from 16 respondents at group treatment. There was 1 respondent who got constant at pain scale. The average of pain scale 4,0 at pre-test and 2,5 at post-test. The most respondents which consist 16 person who joined in group control have got no reduce on pain scale. Moreover, there were increasing on pain scale 2,75 at pre-test and post-test. It was indicated that there were influence deep breathing relaxation at primary dismenore pain intensity change at female adolescent

It is needed to do a researsrch about factors which can influence dismenore pain intenssity.

Keyword: Menstruation,Dismenore, Adolescent, Relaxation

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Deep Breathing Relaxation* Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar ahli madya kebidanan.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Sulton, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin serta memperlancar penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Siti Munawaroh, S.Kep.Ners.M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Visi Prima Twin Putranti, SST. M.Kes, selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan dan pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ns. Sugeng Mashudi, S. Kep. M. Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Para responden yang telah bersedia menjadi objek penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
6. Ayah dan ibu yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Teman-teman Tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2012/2013 atas kerja sama dan motivasinya.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu terima kasih atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diterima dan dapat memberi manfaat bagi kita semua.

Ponorogo, Juni 2015

Anis Fadilah

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Halaman Pengesahan	v
Motto	vi
Persembahan	vii
Abstrak	viii
<i>Abstrack</i>	ix
Kata Pengantar	x
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar.....	xviii
Daftar Lampiran	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Teori.....	6
1. Konsep <i>Deep Breathing Relaxation</i>	6
a. Pengertian <i>Deep Breathing Relaxation</i>	6
b. Tujuan <i>Deep Breathing Relaxation</i>	6
c. Teknik <i>Deep Breathing Relaxation</i>	7
d. Fisiologi <i>Deep Breathing Relaxation</i>	8
2. Konsep Menstruasi.....	10
a. Pengertian Menstruasi.....	10
b. Gambaran Klinis Menstruasi.....	11
c. Aspek Hormonal Dalam Siklus Menstruasi.....	12
d. Siklus Menstruasi.....	13
e. Mekanisme Menstruasi.....	15
3. Konsep <i>Dismenore</i>	16
a. Pengertian <i>Dismenore</i>	16
b. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	17
c. Etiologi <i>Dismenore</i>	18
d. Patofisiologi <i>Dismenore</i>	20
e. Gejala Klinis <i>Dismenore</i>	22
f. Penanganan <i>Dismenore</i>	23
4. Konsep nyeri.....	25
a. Pengertian Nyeri.....	25
b. Sifat Nyeri.....	26
c. Fisiologi Nyeri.....	26

d. Klasifikasi Nyeri	27
e. Neurofisiologi Nyeri	29
f. Ambang dan Toleransi Nyeri	35
g. Faktor-fakor Yang Mempengaruhi Nyeri	35
h. Pengkajian Karakteristik Nyeri	38
5. Konsep Dasar Remaja	41
a. Pengertian Remaja	41
b. Tahap Masa Remaja	42
c. Karakteristik Masa Renaja	42
d. Masa Transisi Remaja	44
e. Perubahan Fisik dan Psikologi Pada Masa Remaja	45
6. Penelitian Yang Terkait.....	46
B. Kerangka Konsep	48
C. Hipotesis.....	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50
A. Desain Penelitian	50
B. Kerangka Kerja	51
C. Identifikasi Variabel.....	52
1. Variabel Independent	52
2. Variable Dependend.....	52
D. Definisi Operasional	52
E. Sampling Desain	54
1. Populasi.....	54
2. Sampel.....	54

3. Sampling	55
F. Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	55
1. Proses Pengumpulan Data.....	55
a. Pengumpulan Data	56
b. Instrumen Pengumpulan Data	58
c. Waktu dan Tempat Penelitian	59
2. Analisis Data	60
a. Langkah-langkah analisis.....	60
b. Penarikan Kesimpulan	63
G. Etika Penelitian	64
1. Prinsip Bebas	64
2. Prinsip Menghargai HAM.....	64
3. Prinsip Keadilan.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Gambaran Karakteristik Responden.....	66
B. Keterbatasan Penelitian	66
C. Hasil Penelitian.....	68
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	68
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Dukungan Sosial dan Budaya ..	68
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Masa Lalu Pernah Mengalami <i>Dismenore</i>	69
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tindakan Saat Mengalami <i>Dismenore</i>	69
D. Data Khusus	70

1. Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Responden Sebelum Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i> dan Skala Nyeri Pada Kelompok Kontrol	70
2. Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Responden Setelah Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i> dan Skala Nyeri Pada Kelompok Kontrol	71
3. Pengaruh <i>Deep Breathing Reslaxation</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Dan Skala Nyeri Pada Kelompok Kontrol Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	72
4. Pengaruh <i>Deep Breathing Relaxation</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Dengan Menggunakan Tabulasi Silang	74
E. Pembahasan	75
1. Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum Diberikan Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i>	75
2. Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Setelah Diberikan Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i>	79
3. Pengaruh <i>Deep Breathing Relaxation</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Unversitas Muhammadiyah Ponorogo.....	80
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
1. Intensits Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Sebelum Diberikan Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i>	83
2. Intensits Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Setelah Diberikan Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i>	83
3. Pengaruh <i>deep breathing relaxation</i> terhadap perubahan intensitas nyeri <i>diemsnore</i> primer.....	84
B. Saran	84
1. Bagi Responden (Remaja Putri)	84
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2	Definisi Operasional Penelitian Pengaruh <i>Deep Breathing Relaxation</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	53
Tabel 3.3	Skema Rancangan Penelitian.....	62
Tabel 3.4	Data Mahasiswa Yang Mengalami <i>Dismenore</i> Primer <i>Pre-Test</i> Kelompok Yang Mendapat <i>Deep Relaxation Breathing</i> dan <i>Pre-Test</i> Pada Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 3.5	Data Mahasiswa Yang Mengalami <i>Dismenore</i> Primer <i>post-test</i> Kelompok Yang Mendapat <i>Deep Relaxation Breathing</i> dan <i>post-test</i> Pada Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 3.6	Tabulasi Silang Pengaruh <i>Deep Breathing Relaxation</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri.....	63
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum Diberikan Terapi <i>Deep breathing relaxation</i> dan Pada Kelompok Kontrol Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	70
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Setelah Diberikan Terapi <i>Deep breathing relaxation</i> dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	71
Tabel 4.3	Tabel Pengaruh <i>Deep Breathing Relaxation</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	72
Tabel 4.4	Tabulasi Silang Pengaruh <i>Deep Breathing Relaxation</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Perubahan Hormonal Selama Menstruasi.....	12
Gambar 2.2	Skala wajah menurut Wong dan Beker.....	41
Gambar 2.3	Kerangka konsep pengaruh <i>deep breathing relaxation</i> terhadap perubahan intensitas nyeri <i>dismenore</i> primer.....	48
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Pada Penelitian Pengaruh <i>Deep Breathing Relaxation</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Program Studi DIII Kebidanan.....	51
Gambar 4.1	Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Bulan Februari-Maret 2015.....	68
Gambar 4.2	Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial Dan Keluarga Remaja Putri DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Bulan Februari-Maret 2015.....	68
Gambar 4.3	Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengalaman Masa Lalu Pernah Mengalami <i>Dismenore</i> Mahasiswa Kebidanan Tingkat II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Bulan Februari-Maret 2015.....	69
Gambar 4.4	Diagram Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tindakan Saat Mengalami <i>Dismenore</i> Remaja Putri DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Bulan Februari-Maret 2015.....	69
Gambar 4.5	Diagram Pengaruh <i>Deep Breathing Relaxation</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	73
Gambar 4.6	Lampiran Gambar Kegiatan Pengumpulan Data di Ruang Kelas.....	108
Gambar 4.7	Lampiran Gambar Kegiatan Pemberian Terapi <i>Deep Breathing Relaxation</i> Pada Responden.....	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Respondem.....	87
Lampiran 2 Pernyataan Persetujuan.....	88
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuisisioner.....	89
Lampiran 4 SAP <i>Deep Breathing Relaxation</i>	90
Lampiran 5 Materi <i>Deep Breathing Relaxation</i>	94
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	96
Lampiran 7 Data Demografi	98
Lampiran 8 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Deep Breathing Relaxation</i> Kelompok Perlakuan.....	99
Lampiran 9 Skala Nyeri <i>pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	100
Lampiran 10 Uraian Jadwal Kegiatan.....	101
Lampiran 11 Kegiatan Bimbingan	102
Lampiran 12 Pembiayaan.....	104
Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	105
Lampiran 14 Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data	106