

## LAMPIRAN 1

### SURAT IZIN STUDI PENDAHULUAN



Nomor : IV.b / 570 / S.1 KEP – KS / I / 2021  
Lamp : -  
Perihal : Surat Ijin Study Pendahuluan dan Penelitian  
Kepada,  
Yth : Kepala Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo

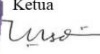
Di  
Parangharjo Banyuwangi

Dengan hormat,

Sehubungan dengan tugas akhir mahasiswa Prodi S.1 Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto tahun ajaran 2020/2021, tentang pembuatan Skripsi .  
Terkait dengan hal itu maka, kami butuhkan informasi berupa data yang dapat dijadikan dasar dalam pembuatan tugas akhir. Untuk itu kami mohon sekiranya Bapak / Ibu memberikan ijin kepada anak didik kami dalam memperoleh data yang sesuai dengan permasalahan yang ada. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah :

NAMA : AYU WASTITI EKA MONITHA  
NIM : 201701058  
Judul : Pengaruh terapi SEFT terhadap mood swings dengan sindrom pramenstruasi

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

Mojokerto, 27 Januari 2021  
Ketua  
  
Dr. MUHAMMAD SAJIDIN, S.Kp, M.Kes.  
NIK. 162 601 011

LAMPIRAN 2

SURAT BALASAN

YAYASAN PONDOK PESANTREN MODERN  
"DARUR-RIDWAN"  
PARANGHARJO SONGGON  
BANYUWANGI



مؤسسة معهد الإسلامية الحديثة  
"دار الرضوان"  
فرنجهرجو سنجكون بانواعى

Alamat: "Candi" Komplek Pondok 12 km. Arjuno Desa Parangharjo Songgon

DIKASUSI: 01/OKTOBER 2013  
DIKASUSI: 01/OKTOBER 2013

Nomor: 010/YPPM-DR/KMI/02/2021  
Hal: Pemberian Izin Penelitian

Parangharjo, 15 Februari 2021

Kepada Yth  
Ka. Prodi S1 Keperawatan  
Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto  
Di -  
Mojokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. Anisah Aslamiyah  
Jabatan : Pengasuh Pondok Pesantren Modern Darur Ridwan

Menerangkan bahwa :

Nama : **Ayu Wastiti Eka Monitha**  
Fakultas / Semester : Keperawatan / 8  
Jurusan : S1 Keperawatan  
NIM : 201701058  
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Seft Terhadap Mood Swing Sindrom  
Premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo  
Banyuwangi

Telah kami setuju untuk melakukan penelitian di lembaga kami.

Demikian surat ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami,

Pengasuh



Hj. Anisah Aslamiyah

## LAMPIRAN 3

### STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

#### SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)

<b>PENGERTIAN</b>	<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) merupakan teknik penggabungan dari system energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Untuk mengatasi Masalah Emosi, seperti cemas mudah marah, depresi stress pada saat menjelang Menstruasi Remaja Putri dengan perubahan suasana hati/Mood swings saat mengalami Sindrom Premenstruasi.
<b>TUJUAN</b>	
<b>SASARAN</b>	
<b>PROSEDUR</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pembukaan/pendahuluan (5 Menit)<ol style="list-style-type: none"><li>a. Menyampaikan salam pembukaan.</li><li>b. Menjelaskan tujuan prosedur</li></ol></li><li>2. Pelaksanaan/pengembangan (20 menit)<ol style="list-style-type: none"><li>a. Mengkaji perubahan suasana Hati</li><li>b. Memperagakan masing-masing gerakan SEFT<ol style="list-style-type: none"><li>1) The Set-UP Pada saat Set Up yang strukturnya: Akui-TerimaPasrahkan Seperti:”Ya Allah, meskipun saya merasa cemas/gelisah/khawatir, sebutkan masalah/sakit yang diderita atau yang dirasakan), tetapi saya ikhlas menerima penyakit/masalah saya ini, dan saya pasrahkan kesembuhanku Padamu.</li><li>2) The Tune-In Kita melakukan “Tune-In dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa yang spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negative yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah,sedih, takut dan sebagainya) hati dan mulut kita berdoa bersamaan dengan Tune-in ini kita melakukan langkah ketiga</li><li>3) The Tapping Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In, titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “The Major Energy Meridians”, yang jika ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi</li></ol></li></ol></li></ol>

tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin,2012) Adapun titik-titik yang di tekan pada teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai berikut:

- a) r = Crown Pada titik dibagian kepala.
- b) EB = Eye Brow Pada titik permulaan alis mata.
- c) SE = Side of Eye Diatas tulang disamping mata.
- d) UE = Under Eye 2 cm dibawah kelopak mata
- e) UN = Under Nose Tepat dibawah hidung.
- f) Ch = Chin Diantara dagu dan bagian bawah bibir.
- g) CB = Collar Bone Diujung tepat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama.
- h) UA = Under Arm Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
- i) BN = Bellow Nipple 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.
- j) IH = Inside Hand Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- k) OH = Outside Hand Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.
- l) Th = Thumb Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku.
- m) IF = Index Finger Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- n) MF = Middle Finger Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- o) RF = Ring Finger Jari manis samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).
- p) BF = Baby Finger Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku

(dibagian yang menghadap ibu jari)

- q) KC = Karate Chop Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.
  - r) GS = Gamut Spot Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.
- c. Mengobservasi keadaan rileks.
  - d. Mengkaji ansietas sesudah melakukan teknik soft .
3. Penutup (5 menit)
- a. Ucapan terima kasih dan salam penutup

## LAMPIRAN 4

### Kuesioner Pengukuran MOOD

#### *Four Dimensions Mood Scale (FDMS)*

Nama Responden :

Umur :

Pendidikan :

Tanggal Pemeriksaan :

**Petunjuk : Berikut Adalah Kata-kata yang mungkin menggambarkan bagaimana perasaan anda biasanya atau pada umumnya. Mohon dituliskan angka disamping setiap pertanyaan untuk mengidentifikasi seberapa kuat masing-masing perasaan tersebut anda rasakan.**

- **Anda dapat menceklist (✓) angka dari tidak sama Sekali (1), Sedikit(2),Sedang (3), Sangat (4), Sangat Sekali (5) pada lembar kuesioner**
- **Tidak ada jawaban benar atau salah . Jadi, tulislah angka yang paling mendefinisikan diri anda untuk setiap pertanyaan.**

Dimensi Mood	Tidak	Sedikit	Sedang	Sangat	Sangat
<b>Positif Energy :</b>	Sama	(2)	(3)	(4)	sekali
Kondisi Semangat	Sekali				(5)
	(1)				

1. Aktif
2. Waspada

3. Bersemangat
4. Antusias
5. Energik
6. Kuat
7. Bergelora

**Tiredness** : Perasaan

Mudah lelah

8. Letih
9. Malas
10. Penat
11. Bosan
12. Mati Rasa
13. Kelelahan
14. Terkuras

**Negative**

**Activations:**

perasaan Negative

15. Marah
16. Jengkel
17. Cemas
18. Dibawah  
Tekanan

19. Mudah Marah

20. Bersalah

21. Gelisah

**Relaxation** : Kondisi

rileks tenang

22. Puas

23. Khusyuk

24. Rileks

25. Damai

26. Santai

27. Terpuaskan

28. Tentram



## LAMPIRAN 5

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

*(INFORMED CONCENT)*

Yang bertanda tangan dibawah ini

Kode responden :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang bernama Ayu Wastiti Eka Monitha (201701058) dengan judul “Pengaruh Terapi *SEFT* Terhadap *Mood Swing* dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan,Parangharjo Banyuwangi ”

Banyuwangi , 2021

Yang bersangkutan

---

## LAMPIRAN 6

### LEMBAR PENGAJUAN JUDUL



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**  
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203  
Email : stikes\_ppni@telkom.net

#### LEMBAR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI



Judul proposal Skripsi ini telah disetujui untuk selanjutnya dilakukan penyusunan proposal penelitian,

Judul Proposal : PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP MOOD SWING PADA  
REMAJA PUTRI DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI.

Nama Mahasiswa : Ayu Wastiti Eka Monitha

NIM : 201701058

Disetujui oleh:

Pembimbing	Nama Pembimbing	Tanggal Disetujui	Tanda Tangan
I	Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes NIK. 162 601 021	8 Desember 2020	
II	Siti Indatul, S.kep.Ns., M.Kes NIK. 162 601 101	8 Desember 2020	

## LAMPIRAN 7

### LEMBAR BIMBINGAN REVISI PROPOSAL



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
BINA SEHAT PPNi MOJOKERTO**  
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203  
Email : stikes\_ppni@telkom.net

#### LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ayu Wastiti Eka Monitha  
NIM : 201701058  
Judul Proposal : Pengaruh Terapi *SEFT* Terhadap *Mood Swings*  
Dengan Syndrom Premenstruasi Di Pondok Pesantren Darur  
Ridwan Parangharjo Banyuwangi  
Pembimbing : Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1.	23 November 2020	Penentuan Topik Judul Skripsi - Pahami kembali makna kolerasi dan cari topik lain	
2.	27 November 2020	Diskusi Terkait penentuan Topik - Cari implementasi dari gerakan makan Ikan, cari topik lain yang lebih menarik	
3.	6 Desember 2020	Acc Judul Penelitian "Pengaruh SEFT terhadap Mood Swings Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Parangharjo, Banyuwangi!"	
4.	17 Desember 2020	Konsultasi Bab 2 - Konsep masih sedikit, tambahkan konsep - Silahkan dipaham lagi konsepnya dan untuk intervensinya cari orang yang ahli dalam bidang tersebut. - Silahkan diperbaiki lagi	

5.	29 Desember 2020	Konsultasi Bab 1, 2 - Konsep SEFT coba dicari, tidak hanya satu literatur. - Untuk konsep Mood Swings masih minimalis, silahkan diperkuat. - Konsul selanjutnya tambahkan bab 3 dan instrumen penelitian	
6.	12 Januari 2021	Konsultasi Bab 1,2,3 - Revisi kerangka teori - Revisi Definisi Operasional - Lengkapi instrumen penelitian	
7.	27 Januari 2021	Konsultasi revisi Bab 1,2,3 - Pada judul penelitian kalimat "dengan" silahkan dihapus supaya tidak rancu - Difinisi operasional Mood Swing diperbaiki lagi, indikator mood swings disesuaikan Bab 2	
8.	29 Januari	Bab 1,2,3 ACC, persiapkan uji Proposal	

## LEMBAR BIMBINGAN REVISI PROPOSAL



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
BINA SEHAT PPII MOJOKERTO**  
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax: (0321) 390203  
Email : stikes\_ppii@telkom.net

### LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ayu Wastiti Eka Monitha  
 NIM : 201701058  
 Judul Proposal : Pengaruh Terapi *SEFT* Terhadap *Mood Swings*  
 Syndrom Premenstruasi Di Pondok Pesantren Darur Ridwan  
 Parangharjo Banyuwangi

Pembimbing : Siti Indatul, S.kep.Ns, M.Kes

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1.	07 November 2020	Penentuan Topik Judul Skripsi - Coba cari topik yang lebih mudah, dekat dengan lingkungan sekitar	
2.	8 Desember 2020	ACC Judul Skripsi "Pengaruh Terapi <i>SEFT</i> Terhadap <i>Mood Swings</i> Syndrom Premenstruasi Di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo Banyuwangi" - Lanjut Konsultasi BAB 1	
3.	17 Desember 2020	Konsultasi BAB 1 - Cari referensi terbaru maksimal 5 tahun - Pada bagian justifikasi diperkuat lagi - Tuliskan kronologis secara runtut.	
4.	22 Desember 2020	Konsultasi Revisi BAB 1 - Tulis judul seperti piramida terbalik - Pengaturan spasi - Tambahkan tujuan khusus	
5.	28 Desember 2020	Konsultasi Revisi BAB 1	

6.	29 Januari 2021	Konsultasi Revisi BAB 1 - Pada dasarnya sudah baik, yang perlu diperhatikan adalah penulisan. 1 paragraf mengandung 1 pokok pikiran jadi bedakan paragraf yang ditulis. - Lanjut BAB 2 3	
7.	19 Februari 2021	Konsultasi BAB 2 3 - Tambahkan teori SEFT, jelaskan prosedurnya - Baca teknik sampling - Revisi hipotesis penelitian jelaskan ada pengaruh - Revisi teknik/langkah penelitian - Pada scoring jelaskan perhitungannya	
8.	13 Maret 2021	Konsultasi BAB 2 3 - Perbaiki spasi jangan terlalu menjorok kekanan	
9.	13 Maret 2021	ACC Ujian Proposal	





**Statistics**

		Usia	Pendidikan	Siklus_Menstruasi
N	Valid	56	56	56
	Missing	0	0	0

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13-15 Tahun	36	64.3	64.3	64.3
	16-19 Tahun	20	35.7	35.7	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

**Pendidikan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	37	66.1	66.1	66.1
	SMA	19	33.9	33.9	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

**Siklus\_Menstruasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28 Hari	25	44.6	44.6	44.6
	Kurang dari 28 hari	26	46.4	46.4	91.1
	Lebih dari 28 Hari	5	8.9	8.9	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

**Pre\_Tes**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup Baik	14	25.0	25.0	25.0
	Kurang Baik	37	66.1	66.1	91.1
	Tidak Baik	5	8.9	8.9	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

**Post\_Tes**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	23	41.1	41.1	41.1
	Baik	32	57.1	57.1	98.2
	Cukup Baik	1	1.8	1.8	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Tes - Pre_Tes	Negative Ranks	56 <sup>a</sup>	28.50	1596.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	56		

a. Post\_Tes < Pre\_Tes

b. Post\_Tes > Pre\_Tes

c. Post\_Tes = Pre\_Tes

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post_Tes - Pre_Tes
Z	-6.648 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



## Lampiran 10

### Dokumentasi





































