



**EFEKTIVITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN TERAPI MUSIK  
KLASIK TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA SETIA BUDI SUNGAILIAT KABUPATEN BANGKA**

**PROPOSAL TESIS**

**TASYA ANGGRAINI  
NPM : 22090400012**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
JAKARTA, 2023**


## PERNYATAAN PERSETUJUAN

### EFEKTIVITAS *ABDOMINAL STREACHING EXERCISE* DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA SETIA BUDI SUNGAILIAT KABUPATEN BANGKA


TASYA ANGGRAINI  
NPM : 22090400012

Proposal tesis ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk  
melaksanakan ujian

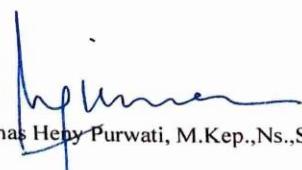
Pembimbing I

  
(Nurhayati, Ns., Sp. Kep. Kom)

Pembimbing II

  
(Dr. dr. Toha Muhaimin, MSc)

Mengetahui,  
Ka. Prodi Magister Keperawatan

  
(Dr. Nyimas Hedy Purwati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An)

## HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL TESIS

Proposal Tesis ini diajukan oleh

Nama : Tasya Anggraini  
NPM : 22090400012  
Program Studi : Magister Keperawatan  
Judul : Efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* dan Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Setia Budi Sungailiat Kabupaten Bangka

**Proposal tesis ini telah diperiksa oleh pembimbing, diuji dan dinilai oleh dewan penguji serta disetujui untuk melaksanakan penelitian**

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I : Nurhayati, Ns.,Sp. Kep. Kom


(  )

Pembimbing II : Dr. dr.Thoha Muhaimin, MSc

(  )

Penguji

: Dr. Syamsul Anwar, Sp. Kep. Kom

(  )

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 27 Juli 2023

## LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL TESIS

Nama Mahasiswa : Tasya Anggraini  
 NPM : 22090400012  
 Judul Tesis : Efektivitas *Abdominal Streaching Exercise* Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Setia Budi Sungailiat Kabupaten Bangka  
 Nama Pembimbing : Nurhayati, Ns.,Sp.Kep. Kom dan Dr. dr. Thoha Muhaimin, MSc

No	Tanggal dan waktu	Metode (Tatap muka, Email, Paper, On Line)	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	17/5/2023	Tatap muka	Judul tesis	urutan judul.	+
2.	29/5/2023	Tatap muka	Outline tesis	Lengkapi jurnal sesuai dgn tema setiap paragraf	+
3.	14/6/23	Tatap muka	BAB I LT	Disediailkan dgn Judul dan peristia	+
4.	21/6/23	<del>Bab I</del> Tatap muka	Bab II kerangka teori	Lengkapi materi	+
5.	20/6/23	BAB II maka Tatap muka		Materi penelitian	+
6.	13/7/23	Tatap muka	BAB III kerangka konsep	Menentukan variabel.	+
7.	20/7/23	Tatap muka	BAB IV Metode Penelitian	Disediailkan dgn tujuan penelitian	+

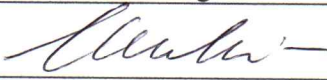
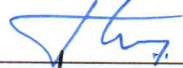

**DAFTAR HADIR PENGUJI UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

---

Hari / tanggal : ..*Senin, 23 Juli 2023*.....

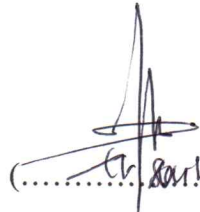
Waktu : ..*10:00 -*.....

Tempat : ..*LT. V ruang 503*.....

No	Nama Penguji	Tanda tangan
1	<i>Dr. Totoh Mahamin. MSc</i>	
2	<i>Dr. Syamsul Anwar. Sp. Icom</i>	
3	<i>Ns. Anshayati. Sp. Kep Icom</i>	
4		

Jakarta, ..*23 Juli*.....2023

Ketua:

  
(.....*Dr. Anshayati*.....)

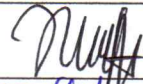

**DAFTAR HADIR PESERTA UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

---


Hari / tanggal : Senin, 24 Juli 2023

Waktu : .....

Tempat : .....

No	Nama Peserta	Nomor Pokok Mahasiswa	Tanda tangan
1	Tasya Angrani	22090400012	
2	Febby Wahyunita K	22090400024	
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Jakarta, 23 Juli 2023  
Ketua

  
(.....)

**BERITA ACARA UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

---

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Tim penguji Proposal Tesis Strata Dua (S2) Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang diangkat dengan keputusan Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta nomor ..... tanggal ..... menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : TASYA ANGGRAINI

NPM : 22090400012

Konsentrasi : Komunitas

Judul Proposal Tesis : Efektivitas Abdominal Stretching Exercise dan

Terapi Musik Klasik terhadap nyeri Dismenore

di SMA Setia Budi Sungailiat Kabupaten Bangk

Oleh tim telah diberikan kesempatan untuk menempuh ujian Proposal Tesis sesuai dengan ketentuan/peraturan ujian yang berlaku.

Ujian tersebut dilakukan secara terbuka, dipimpin oleh ketua Tim Ujian Proposal Tesis Program Magister Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta pada tanggal ..13.. bulan ..Juli..... tahun 2023 pukul ..10..... ruangan ..503.. bertempat di kampus Universitas Muhammadiyah Jakarta Jalan Cempaka Putih Tengah 1/1 Jakarta Pusat, berlangsung selama ..60.. menit, serta dihadiri oleh Tim Penguji Proposal Tesis.

Penilaian Ujian meliputi:

- a. Isi dan bobot Proposal Tesis
- b. Penyajian isi Proposal Tesis secara lisan
- c. Kemampuan mempertahankan isi Proposal Tesis
- d. Kemampuan menjawab pertanyaan

Penilaian isi dan bobot Proposal Tesis mencakup:

- a. Keaslian
- b. Bobot permasalahan
- c. Landasan teori
- d. Metodologi penelitian
- e. Ketepatan cara pengumpulan dan analisa data
- f. Cara penyajian hasil, penarikan kesimpulan dan penyusunan saran
- g. Mata kuliah yang terkait dengan Proposal Tesisnya
- h. Nilai batas minimal 3 (70)

Oleh Tim Penguji Proposal Tesis setelah penyelenggaraan ujian dimaksud, dinyatakan mahasiswa tersebut diatas:

- a. Lulus dengan nilai .....: tanpa syarat
- b. Lulus dengan nilai ....82.....: dengan syarat melakukan perbaikan Proposal Tesis, akan tetapi tidak perlu diuji ulang dan cukup dievaluasi oleh tim penguji Proposal Tesis
- c. Tidak lulus

Jakarta, ..... 2023

TIM PENGUJI PROPOSAL TESIS

Mr. Anugrah . Sp. Kep Kom



Dr. dr. Taha Mahamin . MSc



Dr. Syamsul Anwar . Sp. Kom





**PENILAIAN UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Nama mahasiswa : TASYA ANGGRAINI

NPM : 22090400012

No	Aspek yang dinilai	Bobot	Bobot Nilai	Jumlah
1	Isi dan bobot Proposal Tesis	5		
2	Penyajian isi Proposal Tesis secara lisan	2		
3	Kemampuan mempertahankan isi Proposal Tesis	1,5		
4	Kemampuan menjawab pertanyaan	1,5		
Jumlah		10		

$$\frac{\Sigma}{N} = \frac{\quad}{10} = \frac{83}{10}$$

**Catatan:**

Penilaian isi dan bobot meliputi:

- a. Keaslian
- b. Bobot permasalahan
- c. Landasan teori
- d. Metodologi penelitian
- e. Ketepatan cara pengumpulan dan analisa data
- f. Cara penyajian hasil, penarikan kesimpulan dan penyusunan saran
- g. Mata kuliah yang terkait dengan Proposal Tesisnya
- h. Nilai batas minimal 3 (70)

Jakarta, <sup>23</sup> Juli .....2023  
Dosen Penguji:

*(Signature)*  
(.....)

**PENILAIAN UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Nama mahasiswa : TASYA ANGGRAINI

NPM : 22090900012

No	Aspek yang dinilai	Bobot	Bobot Nilai	Jumlah
1	Isi dan bobot Proposal Tesis	5	83	
2	Penyajian isi Proposal Tesis secara lisan	2	83	
3	Kemampuan mempertahankan isi Proposal Tesis	1,5	83	
4	Kemampuan menjawab pertanyaan	1,5	83	
Jumlah		10		

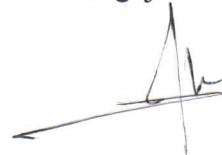
$$\frac{\Sigma}{N} = \frac{830}{10} = 8.3$$

**Catatan:**

Penilaian isi dan bobot meliputi:

- a. Keaslian
- b. Bobot permasalahan
- c. Landasan teori
- d. Metodologi penelitian
- e. Ketepatan cara pengumpulan dan analisa data
- f. Cara penyajian hasil, penarikan kesimpulan dan penyusunan saran
- g. Mata kuliah yang terkait dengan Proposal Tesisnya
- h. Nilai batas minimal 3 (70)

Jakarta, 29/9/2023  
Dosen Penguji:



(.....)

**PENILAIAN UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Nama mahasiswa : TASYA ANGGRAINI

NPM : 2290400012

No	Aspek yang dinilai	Bobot	Bobot Nilai	Jumlah
1	Isi dan bobot Proposal Tesis	5	82	
2	Penyajian isi Proposal Tesis secara lisan	2	82	
3	Kemampuan mempertahankan isi Proposal Tesis	1,5	82	
4	Kemampuan menjawab pertanyaan	1,5	82	
Jumlah		10		

$$\frac{\Sigma}{N} = \frac{820}{10} = 82$$

**Catatan:**

Penilaian isi dan bobot meliputi:

- a. Keaslian
- b. Bobot permasalahan
- c. Landasan teori
- d. Metodologi penelitian
- e. Ketepatan cara pengumpulan dan analisa data
- f. Cara penyajian hasil, penarikan kesimpulan dan penyusunan saran
- g. Mata kuliah yang terkait dengan Proposal Tesisnya
- h. Nilai batas minimal 3 (70)

Jakarta, 23 Juli 2023  
Dosen Penguji:

(Dr. Syamsul A.)

**REKAPITULASI PENILAIAN UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

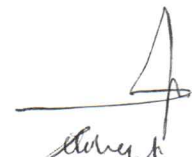
Nama mahasiswa : Tasya Angurani  
 NPM : 22090400012

No	NAMA PENGUJI	Nilai
1	Ms. Mulyati Sp. Lep. Lem	83
2	Dr. Dr. Taha Muhamad MSc	83
3	Dr. Syamsul Anwar Sp. LG	82
4		
Nilai akhir		

$$\frac{\Sigma}{N \text{ (jumlah penguji)}} = \frac{248}{3} = \underline{\underline{83}}$$

Jakarta, 23 Juli 2023

Ketua:

  
 (.....)