

Lampiran 2: Surat Pengantar Ijin Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Nomor : B/Keb/ 15 /XII/2019
Perihal : Studi Pendahuluan &
Pelaksanaan Penelitian

Malang, 18 Desember 2019

Kepada
Yth. Cabang Dinas Pendidikan
Kota Malang
Di
Tempat

1. Dasar
 - a. Kalender Akademik Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2019 / 2020.
 - b. Pelaksanaan Skripsi Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2019 / 2020.

2. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, mohon diijinkan mahasiswa dengan
Nama : Lailatul Fitria
NIM : 19.6.038
Semester : VII

Untuk dapat melakukan *(Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian) yang berjudul "Pengaruh Latihan Peregangan Perut (Abdominal Stretching Exercise) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disinore Primer Pada Remaja Tengah di SMK Kesehatan Adi Husada Malang Tgl 6 Januari – 28 Februari 2020". (Proposal Terlampir).

3. Demikian atas ijin dan perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Mengantar
Ka. Prodi Sarjana Terapan
KETUA
Rani Safitri, SST, M.Keb

Koordinator UAP

Rosyidah Alfitri, SST, M.PH

Tembusan : 1. Ka. SMK Kesehatan Adi Husada Kota Malang
2. Arsip

Lampiran 3: Surat Balasan Ijin Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN



**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KESEHATAN
ADI HUSADA**

No.SK.Operasional: P2T/865/19.08/02/V/2019 NPSN: 69755782 NSS: 201056104131

Jl. Terusan Danau Sentani No. 97 Malang

Telp. (0341) 3023512

Email : smkkadibusada@yahoo.com Website: www.smkkesadibusada.sch.id



Nomor : 394/SMKKAH/II/2020
Lampiran : -
Perihal : Pemberian Izin Penelitian

Malang, 19 Februari 2020

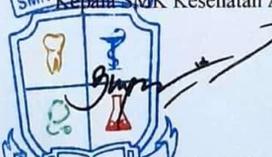
Kepada
Yth. Koordinator UAP Politeknik Kesehatan RS. Dr. Soepraoen
Di Tempat

Dengan hormat,

Menanggapi Surat Rekomendasi dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Malang – Batu dengan nomor surat : 042.5/4615/101.6.10/2019 tentang Permohonan Ijin Melaksanakan Kegiatan Penelitian di SMK Kesehatan Adi Husada. Maka kami pihak sekolah **Memberikan Izin** kepada :

NO	NAMA	NIM	AGENDA
1	Lailatul Fitria	19.6.038	Pengaruh Latihan Peregangan Perut (Abdinomal Streching Exercise) terhadap penurunan Intensitas Nyeri Disinore Primer Pada Remaja Tengah Di SMK Kesehatan Adi Husada Malang

Untuk melakukan penelitian di SMK Kesehatan Adi Husada. Demikian surat pemberian izin ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Kepala Sekolah,
SMK Kesehatan Adi Husada

Eny Widawati, S.Pd
ALNHK1952012 005

Lampiran 4: Lembar Permohonan Menjadi Reponden Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Kepada:
Yth. Calon Responden
Di Tempat

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan tugas akhir Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang, saya:

Nama : Lailatul Fitria
NIM : 19.6.038 AJ

Akan melakukan penelitian tentang skripsi pengaruh latihan peregangan perut (*Abdominal Streching Exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri tengah di SMK Kesehatan Adi Husada Malang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan perut (*Abdominal Streching Exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri tengah di SMK Kesehatan Adi Husada Malang.

Untuk keperluan tersebut, saya mohon bantuan kepada calon responden untuk meluangkan waktu guna menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan tanpa prasangka dan perasaan tertekan. Semua keterangan dan jawaban yang saya peroleh semata-mata untuk kepentingan penelitian dan dirahasiakan. Oleh karena itu besar artinya jawaban yang responden berikan bagi kelancaran penelitian ini.

Atas bantuan dan partisipasinya saya sampaikan terimakasih.

Malang, Januari 2020

Lailatul Fitria
NIM 19.6.038AJ

Lampiran 5: Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama (Inisial) : S
Umur : 16 tahun
Jeniskelamin : Perempuan
Alamat : Perum Bululawang Permai L-14

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya dari peneliti tentang penelitian yang akan dilakukan dengan judul:

“Pengaruh Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Streching Exercise*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Tengah Di SMK Kesehatan Adi Husada Malang”

Dengan ini saya menyatakan:
Bersedia / ~~Tidak Bersedia~~*

Untuk berpartisipasi jika saya dijadikan subyek penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya mengetahui kerahasiaan akan dijamin oleh peneliti dan akan menggunakan data yang mencantumkan identitas saya sesuai dengan pengolahan data. Demikian persetujuan saya secara sukarela tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, 17 Januari 2020

Peneliti

LailatulFitria

NIM. 19.6.038AJ

Responden

(..... S)

Tanda tangan dan nama inisial

(-) : Coret yang tidak perlu

Lampiran 6: Lembar Penapisan Disminore Primer



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Lembar Penapisan Disminore Primer
Lembar Penapisan penentuan Disminore Primer Sebelum Penerapan
Latihan Peregangan Perut (Abdominal Stretching Exercise)

Nama responden : S
Usia : 16 tahun
Alamat : Perum Bulakwang Permai 1-14
No. Hp : 0857 1711 6059
Usia Menarche : 14 tahun
Menstruasi Teratur : YA / TIDAK
No. Responden : 04

NO.	Penapisan Nyeri Disminore	YA	TIDAK
1.	Apakah nyeri menstruasi sangat mengganggu melebihi nyeri kram perut biasa ?		✓
2.	Aapakah nyeri perut tidak hanya terjadi saat menstruasi, tetapi terjadi saat sebelum menstruasi sampai setelah menstruasi ?		✓

(Sarwono, 2011)

Keterangan:

1. Jika salah satu YA maka diduga sebagai Disminore Sekunder.
2. Jika semua TIDAK maka termasuk dalam klasifikasi Disminore Primer.

Lampiran 7: Standar Operasional (SPO)



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) Pengaruh Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Streching Exercise*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Tengah DI SMK Kesehatan Adi Husada Malang

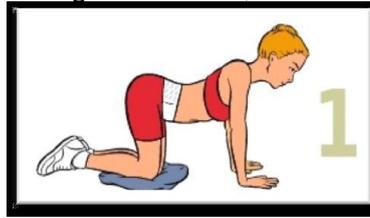
Pengertian : Latihan peregangan perut (*Abdominal stretching exercise*) merupakan latihan melemaskan otot-otot, terutama otot-otot terutama perut.

Tujuan : Latihan peregangan perut (*Abdominal stretching exercise*) dapat menurunkan nyeri karena merupakan salah satu teknik relaksasi. Dengan melakukan teknik relaksasi ini mampu menghasilkan hormone *Endorphin*. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak dimana dapat meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi *endometrium*.

Manfaat : Diharapkan dengan diterapkannya Pengaruh Latihan peregangan perut (*Abdominal Streching Exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenore pada remaja putri tengah dapat berjalan dengan lancar dan mengurangi rasa nyeri.

No.	KEGIATAN	URAIAN	YA	TIDAK
1	Persiapan Pasien	a. Melakukan <i>Informed Consent</i> dengan ibu dan keluarga tentang pelaksanaan latihan peregangan perut (<i>Abdominal stretching exercise</i>). b. Ruangan mempunyai sirkulasi udara yang baik. c. Ruangan bersih dan nyaman.	√	
2	Persiapan Alat	a. Matras	√	
3	Prosedur Latihan Peregangan Perut (<i>Abdominal Streching Exercise</i>)	1. <i>Cat stretch</i> Posisi awal: Tangan dan lutut di lantai, tangan di bawah bahu, lutut di bawah pinggul, kaki relaks, mata menatap lantai. a. Punggung dilengkungkan dan perut didorong ke arah lantai perlahan sejauh mungkin serta dagu dan mata menatap lantai. Tahan selama 10 detik sambil		

dihitung bersamaan, lalu rileks.



b. Punggung didorong ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung bersamaan, lalu rileks.



c. Posisi duduk di atas tumit, rentangkan lengan ke depan menjauhi badan sejauh mungkin hingga terasa tarikannya. Tahan selama hitungan 2x10 detik, sambil dihitung dengan bersuara. Lalu rileks.

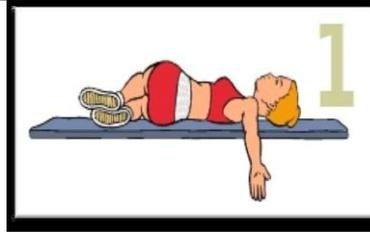


2. Lower trunk rotation

Posisi awal:

Posisi tubuh berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai dan kedua lengan di bentangkan keluar menjauhi tubuh.

a. Pertama kondisi lutut yang tertekuk secara perlahan diputar ke arah kanan menempel ke lantai dan pertahankan kedua bahu tetap menempel di lantai dengan tangan yang membentang ke luar menjauhi tubuh. Tahan selama hitungan 2x10 detik, sambil dihitung dengan bersuara. Lalu rileks



b. Dengan posisi yang sama putar lutut ke sisi kiri hingga menempel ke lantai pertahan kan bahu tetap menempel dilantai. Tahan selama hitungan 2x10 detik, sambil dihitung dengan bersuara. Lalu Kembali ke posisi awal.



√

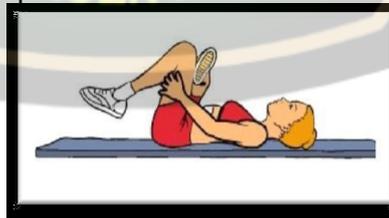
3. *Buttock/hip stretch*

Posisi awal:

Berbaring terlentang dengan lutut dalam keadaan di tekuk.

a. Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut

b. Tangan memegang bagian belakang paha lalu tarik ke arah dada hingga ada tarikan otot. Lakukan senyaman mungkin. Tahan selama hitungan 2x10 detik, sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks.

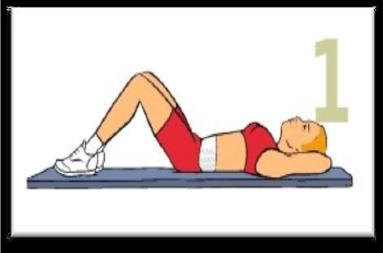


√

4. *Abdominal strengthening: Curl up*

Posisi awal:

Badan dalam keadaan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, dan kedua tangan di bawah kepala.

		 <p>a. Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong perut ke arah depan (sit up) menjauhi lantai hingga terasa penarikannya. Tahan selama hitungan 2x10, hitung dengan bersuara lalu rileks.</p>	√	
		 <p>5) <i>The bridge position</i> Posisi awal: g terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku dilantai, lengan dibentangkan sebagian keluar menjauhi tubuh. a. Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat. b. Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama hitungan 2x10, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks.</p>	√	
4	Dokumentasi	Mendokumentasikan setiap tahap kegiatan dari awal sampai akhir.	√	

Lampiran 8: Lembar Kuesioner



**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

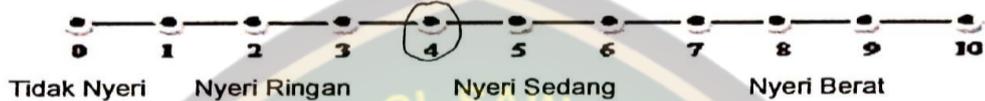
**Lembar Kuesioner
Skala Pengukuran Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Penerapan Latihan
Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*)**

Nama responden : S
Usia : 16 tahun

Petunjuk Pengisian:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda silang (X) yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!

1. Pada angka berapa skala nyeri yang anda rasakan



Keterangan skala nyeri numerik:

Skala	Karakteristik Nyeri	Hasil
0	Tidak Nyeri	
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil	
2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.	
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian	
4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, Masih dapat dialihkan	✓
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.	
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.	
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa berkerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.	
8	Beberapa aktivitas fisik terbatas. Kamu masih bisa membaca dan berbicara dengan usaha. Merasakan mual dan pusing kepala/pening.	
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.	
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.	

Sumber : Potter & Perry (2005).

Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan
- 4-7 : Nyeri Sedang
- 7-10 : Nyeri berat

Lampiran 9: Lembar checklist Penilaian Nyeri



**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

Lembar checklist Penilaian Nyeri

**“Pengaruh Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*)
Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada
Remaja Putri Tengah DI SMK Kesehatan Adi Husada Malang”**

Nama : S
No. Responden : 04

Tingkatan Nyeri Dismenore	Frekuensi Dismenore		Keterangan
	Sebelum pemberian	Setelah pemberian pada menstruasi hari ke-1	
Dismenore Ringan		✓	
Dismenore Sedang	✓		
Dismenore Berat			

Keterangan:

- 0 : Tidak Nyeri
- 1-3 : Dismenore ringan
- 4-6 : Dismenore sedang
- 7-10 : Dismenore berat

Lampiran 10: Master Sheet



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

“Pengaruh Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Tengah DI SMK Kesehatan Adi Husada Malang”

No.	Responden	Usia	Menarche	Ada riwayat pada keluarga atau tidak	IMT	Skala Dismenore		Keterangan
						Sebelum	Sesudah	
1.	R1	2	2	1	3	2	1	
2.	R2	2	2	1	2	3	2	
3.	R3	2	1	1	3	3	2	
4.	R4	2	2	2	2	3	2	
5.	R5	2	1	2	2	2	1	
6.	R6	2	2	1	2	2	1	
7.	R7	2	1	1	3	2	1	
8.	R8	2	1	2	2	2	1	
9.	R9	2	1	2	3	2	1	
10.	R10	2	1	1	3	3	2	

Keterangan :

Responden :

Responden 1 = R1

Responden 2 = R2

Seterusnya... = R(x)

Usia :

Usia 13-15 = 1

Usia 15-18 = 2

Usia 18-21 = 3

Usia Menarche :

Usia < 12 Tahun : 1

Usia > 12 Tahun : 2

Riwayat Nyeri Dismenore Pada Keluarga :

Ada : 1

Tidak ada : 2

IMT :

IMT < 18,5 : 1

IMT 18,5 – 24,9 Kg : 2

IMT 25 – 29,9 Kg : 3

IMT = 30 Kg atau ≥ 30 Kg : 4

Skala Dismenore :

Keterangan:

Tidak Nyeri : 1

Nyeri Ringan (1-3) : 2

Nyeri Sedang (4-6) : 3

Nyeri Berat (7-10) : 4



Lampiran 11: Lembar Hasil Pengolahan Data dengan Program SPSS



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Frequencies

Statistics

		RESPONDEN	USIA	MENARCHE	ADA RIWAYAT PADA KELUARGA ATAU TIDAK
N	Valid	0	10	10	10
	Missing	10	0	0	0

Frequency Table

RESPONDEN

		Frequency	Percent
Missing	System	10	100.0

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13-15	0	0	0	0
	15-18	10	100,0	100.0	100.0
	18-21	0	0	0	0
	Total	10	100.0	100.0	

MENARCHE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usia <12 Tahun	6	60.0	60.0	60.0
	Usia >12 Tahun	4	40.0	40.0	40.0
Total		10	10.0	10.0	

ADA RIWAYAT PADA KELUARGA ATAU TIDAK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ada	6	60.0	60.0	60.0
Tidak Ada	4	40.0	40.0	40.0
Total	10	10.0	10.0	

IMT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IMT = 30 Kg atau ≥ 30 Kg	0	0	0	0
IMT 25 – 29,9 Kg	0	0	0	0
IMT 18,5 – 24,9 Kg	6	60.0	60.0	60.0
IMT < 18,5	4	40.0	40.0	40.0
Total	10	10.0	10.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SESUDAH - SEBELUM Negative Ranks	10 ^a	5,50	55,00
Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
Ties	0 ^c		
Total	10		

- a. SESUDAH < SEBELUM
- b. SESUDAH > SEBELUM
- c. SESUDAH = SEBELUM

Test Statistics^a

	SESUDAH - SEBELUM
Z	-3,162 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 12: Dokumentasi



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

1. Identifikasi Nyeri Dismenore Primer sebelum pemberian latihan peregangan perut (*Abdominal Stretching Exercise*) yang dilakukan pada tanggal 17 Februari 2020



2. Menjelaskan dan Memberikan contoh latihan peregangan perut (*Abdominal Stretching Exercise*) dan melakukan secara bersamaan dengan responden.



3. Perlakuan latihan peregangan perut (*Abdominal Stretching Exercise*) hari pertama.



4. Perlakuan latihan peregangan perut (*Abdominal Stretching Exercise*) hari kedua.



5. Perlakuan latihan peregangan perut (*Abdominal Stretching Exercise*) hari ketiga.



6. Observasi dilakukan pada hari pertama saat menstruasi

Lampiran 14: Lembar Konsultasi Pembimbing 2



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

NAMA : LAILATUL FITRIA
NIM : 19.0.38AJ
JUDUL SKRIPSI : **PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN PERUT
(ABDOMINAL STRECHING EXERCISE) TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI TENGAH**

PEMBIMBING I : ANIK SRI PURWANTI, S.ST., M.Keb

PEMBIMBING II : ROSYIDAH ALFITRI, S.ST., MPH

NO	TANGGAL/JAM	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	26 Mei 2020	<ul style="list-style-type: none">- Buat tabel silang- Tambahkan macam-macam manfaatnya dulu setelah itu terhadap nyeri- Penjelasan lebih detail pada 5.1.3	
2.	29 Mei 2020	<ul style="list-style-type: none">- Beri keterangan gambar 4.1- Beri penjelasan sebelum tabel- Buat tabel	
3.	2 Juni 2020	ACC Sidang Hasil	