

Lampiran 2 : Lembar Studi Pendahuluan



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Nomor : B/Keb/ / /2020
Perihal : Studi Pendahuluan &
Pelaksanaan Penelitian

Malang, 2020

Kepada
Yth.

Di
Tempat

1. Dasar
 - a. Kalender Akademik Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2020 / 2021.
 - b. Pelaksanaan Skripsi Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2020 / 2021.

2. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, mohon diijinkan mahasiswa dengan

Nama : Sofitje Dofina Wewra
NIM : 206082 AJ
Semester : V^a

Untuk dapat melakukan * (Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian) yang berjudul:

PENGARUH SENAM DISMINOR TERHADAP PENURUNAN NYERI HAIK PADA REMAJA DI SMP AL HUDA (PONDOK AL HUDA)

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



Ina Indriani, SST., M.Kes

Koordinator UAP

Rosyidah Alfitri, SST, M.PH

Tembusan : 1. Arsip

Lampiran 3 : Surat Balasan Ijin Penelitian



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Malang, 2021

Kepada :
Yth. Koordinator Pelaksana
UAP/Studi Kasus
Di Tempat

Yang bertanda tangan Dibawah ini :

Nama : Shelli Aprilia

Alamat : Sukoanyar

Memberikan ijin kepada Mahasiswa :

Nama : Sofitjie Dolfina Wewra

Nim : 206082AJ

Semester : VII Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Untuk melaksanakan Studi Pendahuluan dan Penelitian Studi Kasus yang berjudul "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja di SMP MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang"

Demikian surat ini dibuat untuk memenuhi penelitian yang akan dilakukan

Hormat Saya



Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Reponden Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Kepada :
Yth.
Di Tempat

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan tugas akhir Ahli Madya Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang, saya :

Nama : Sofitjie Dolfina Wewra
NIM : 206091AJ

Akan mengadakan studi kasus dengan judul ” **Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MTs AL-Huda Wajak Kabupaten Malang**”. Dimana hal ini merupakan tugas akhir sebagai syarat kelulusan D-IV Kebidanan.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, mohon bantuan ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian saya dengan carawawancara dan observasi dan semua jawaban dan hasil yang akan dijamin kerahasiannya.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

Malang, Januari 2021

Sofitjie Dolfina Wewra
NIM 206091AJ

Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Nn. A
Umur : 13 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Patopcis 11/11 wabak

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

"Pengaruh Senam Disminore Terhadap Perubahan Nyeri haid di MTs AL-Huda Wajak Kabupaten 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 suka rela tanpa paksaan dari siapapun.

Peneliti

Malang, Maret 2021
Responden


Sofitje Dolfina WEwra
NIM. 206091AJ


(Nn. A)
Tanda tangan dan inisial

(*) : Coret yang tidak perlu

Lampiran 6 : Skala Penilaian Nyeri Numeral Rating Scale (NRS)



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Skala intensitas nyeri menurut Potter & Perry (2010) adalah sebagai berikut:



gambar 2.1 Skala Penilaian Nyeri Numeral Rating Scale (NRS)

Karakteristik tingkat nyeri:

Keterangan :

Skala 0 : tidak nyeri

Skala 1 : nyeri sangat ringan

Skala 2 : nyeri ringan. Ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit

Skala 3 : nyeri sudah mulai terasa, namun masih bisa ditoleransi

Skala 4 : nyeri cukup mengganggu (contoh: nyeri sakit gigi)

Skala 5 : nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu lama

Skala 6 : nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan

Skala 7 : nyeri sudah membuat Anda tidak bisa melakukan aktivitas

Skala 8 : nyeri mengakibatkan Anda tidak bisa berpikir jernih, bahkan terjadi perubahan perilaku

Skala 9 : nyeri mengakibatkan Anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri

Skala 10: nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan Anda tak sadarkan diri mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi.

<p>5. Putar bahu bersamaan keduanya (2x8 hitungan)</p>	
<p>Gerakan inti</p>	
<p>Gerakan badan kesatu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30- 35 cm. 2. Bungkukkan di pinggang dan berputar ke arah kiri, mencoba menjamah kaki-kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut. 3. Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan. 	<p>1 menit</p>
<p>Ulangi masing-masing posisi sebanyak empat kali</p>	
<p>Gerakan badan kedua:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar. 2. Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kiri dengan kuat ke belakang. 3. Lakukan bergantian dengan kaki kanan. 	<p>1 menit</p>
<p>Ulangi masing-masing posisi sebanyak empat kali</p>	
<p>Gerakan pendinginan</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengan dan tangan, genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan. 2. Tungkai dan kaki, luruskan kaki (dorsi fleksi), tahan beberapa detik, lepaskan. 	<p>1 menit</p>
<p>Seluruh tubuh, kontraksikan/ kencangkan semua otot sambil nafas dada pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal yang menyenangkan).</p>	

Lampiran 8 : Lembar Observasi Senam Disminore



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Responden	Pertemuan I		Pertemuan II		Pertemuan III		Pertemuan IV		Pertemuan V		Pertemuan VI		Pertemuan VII		Pertemuan VIII	
	pre	post	pre	post	Pre	Post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	Post
R1	√	√	√	√	√	√	√	√	5	3						
R2	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	5	3
R3	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	3	1		
R4	√	√	√	√	√	√	√	√	3	1						
R5	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	5	2				
R6	√	√	√	√	√	√	3	1								
R7	√	√	√	√	√	√	3	1								
R8	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	4	1
R9	√	√	3	3												
R10	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	3	1
R11	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	4	2		
R12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	3	1		
R13	√	√	√	√	√	√	4	3								
R14	√	√	√	√	3	2										
R15	√	√	√	√	√	√	4	2								
R16	√	√	√	√	√	√	√	√	3	1						

Lampiran 9 : Lembar Master Sheet



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

“Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja di SMP MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang”

No	Kode Responden	Coding		Pemberian Senam Disminore		Keterangan
		Usia	Menarche	Pre-test	Post-test	
1	R1	U3	M2	N6	N4	NR
2	R2	U2	M2	N6	N4	NR
3	R3	U3	M2	N4	N2	NR
4	R4	U2	M2	N4	N2	NR
5	R5	U4	M2	N6	N3	NR
6	R6	U2	M2	N4	N2	NR
7	R7	U2	M2	N4	N2	NR
8	R8	U2	M2	N5	N2	NR
9	R9	U4	M2	N4	N4	T
10	R10	U2	M2	N4	N2	NR
11	R11	U3	M2	N5	N3	NR
12	R12	U3	M2	N4	N2	NR
13	R13	U2	M2	N5	N4	NR
14	R14	U2	M2	N4	N3	NR
15	R15	U4	M2	N5	N3	NR
16	R16	U2	M2	N4	N2	NR

Lampiran 10 : Lembar SPSS



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Uji Wilcoxon :

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	1 ^c		
Total	16		

- a. post test < pre test
- b. post test > pre test
- c. post test = pre test

Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-3.571 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

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

Presentase :

Usia Responden

Usia	Frequency	Percent
Valid 13	9	56.3
14	4	25.0
15	3	18.8
Total	16	100.0

Menarche

Menarche	Frequency	Percent
Valid 11	10	62.5
12	4	25.0
13	2	12.5
Total	16	100.0

Aktivitas

Aktivitas	Frequency	Percent
Valid Aktivitas Ringan	16	100.0

Intensitas Nyeri Sebelum Senam

	Frequency	Percent
Valid 3	9	56.3
4	4	25.0
5	3	18.8
Total	16	100.0

Intensitas Nyeri Sesudah Senam

	Frequency	Percent
Valid 1	8	50.0
2	4	25.0
3	4	25.0
Total	16	100.0

Lampiran 11 : Lembar Dokumentasi



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN







LEMBAR KONSULTASI

NAMA : SOFITJIE DOLFINA WEWRA
NIM : 206091AJ
JUDUL LTA : PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID PADA REMAJA DI SMP MTS AL HUDA WAJAK KABUPATEN
MALANG.
PEMBIMBING I : RANI SAFITRI.,SST.,M.Keb
PEMBIMBING II : TUT RAYANI.A.W.,SST.,M.Keb

NO	TANGGAL/JAM	REKOMENDASI	TANDA TANGAN	
	14 6 2021	- abstrak, - daftar pustaka		
		- presentasi slide 2 - kata kunci penelitian - Ransit PAB a		
	15 6 2021	ace		



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
**INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN RS DR. SOEPRAOEN
 KESDAM V/BRAWIJAYA MALANG**

Jalan Sudanco Supriadi nomor 22 Malang 65147 Telp. (0341) 351275 Fax. (0341) 351310



**LEMBAR REVISI SKRIPSI
 PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN ITSK RS dr. SOEPRAOEN
 TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

NAMA MAHASISWA : Sofiqie Dolina Wewra
NIM : 206091 AT
JUDUL : Pengaruh Senam disuamore terhadap perubahan
 nyeri kait pada remaja di MTS Al Huda
 Warak Kabupaten Malang
BATAS AKHIR REVISI :
PENGUJI : Rani Safitri, S.ST., M.keb

NO	PERIHAL	KOREKSI	PERBAIKAN	TTD
	lamb - Dupa	konse pustaka	apa dipakei semua?	

Malang, 24.....06.....2021....

Penguji

Rani Safitri, S.ST., M.keb

NIP :

KET: Satu lembar digunakan untuk satu penguji



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN RS DR. SOEPRAOEN
KESDAM V/BRAWIJAYA MALANG

Jalan Sudanco Supriadi nomor 22 Malang 65147 Telp. (0341) 351275 Fax. (0341) 351310



LEMBAR REVISI SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN ITSK RS dr. SOEPRAOEN
TAHUN AKADEMIK 2020/2021

NAMA MAHASISWA : Sarifida Dofina Wewo
NIM : 24041 AJ
JUDUL : Pengaruh Senam Disesuaikan terhadap Perubahan
Nyuri Hasil Pada Rewaska Di Mts Al Huda
Kudak Kabupaten Malang
BATAS AKHIR REVISI :
PENGUJI : Rizul Maulina, S.ST., M.kes

NO	PERIHAL	KOREKSI	PERBAIKAN	TTD
		<u>lele proposal</u>		

Malang, 24 - 06 - 2021

Penguji

Rizul Maulina, S.ST., M.kes

NIP :

KET: Satu lembar digunakan untuk satu penguji



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS dan KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : SOFITJIE DOLFINA WEWRA
NIM : 206091AJ
JUDUL LTA : PENGARUH SENAM DISMENOIRE TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID PADA REMAJA DI SMP MTS AL HUDA WAJAK KABUPATEN
MALANG.
PEMBIMBING I : RANI SAFITRI.,SST.,M.Keb
PEMBIMBING II : TUT RAYANI.A.W.,SST.,M.Keb

NO	TANGGAL/JAM	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	17 Juni 2021.	Revisi abstrak. Revisi hasil penelitian. Revisi pembahasan.	
	18 Juni 2021	Am.	



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
 INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN RS DR. SOEPROAEN
 KESDAM V/BRAWIJAYA MALANG

Jalan Sudanco Supriadi nomor 22 Malang 65147 Telp. (0341) 351275 Fax. (0341) 351310



LEMBAR REVISI SKRIPSI
 PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN ITSK RS dr. SOEPROAEN
 TAHUN AKADEMIK 2020/2021

NAMA MAHASISWA : Santikhe Delfina Wewra
 NIM : 20200101
 JUDUL : Pengaruh Senam Disuapora Terhadap Perubahan Nyeri Hbpd pada Pasien di MTC Al. Huda Waboh Kabupaten Malang
 BATAS AKHIR REVISI :
 PENGUJI : Tut Rayoni A.W. S.ST., M. Keb

NO	PERIHAL	KOREKSI	PERBAIKAN	TTD
	Sesuaikan			

Malang,-20.....

Penguji

Tut Rayoni A.W. S.ST., M. Keb

NIP :

KET: Satu lembar digunakan untuk satu penguji