

Lampiran 1.1 Surat Izin Studi Pendahuluan



Bandung, 20 Maret 2024

Nomor : 509/03/FIK-UBK/III/ 2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada
 Yth. Kepala Sekolah Smk pgri 1 gantar kabupaten indramayu
 di
 Tempat

Dengan hormat,

Salam sejahtera semoga Bapak / Ibu senantiasa dalam lindungan Allah SWT dan diberikan kesehatan. Sehubungan dengan penelitian bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami bermaksud memohon izin kepada Bapak / Ibu selaku Ketua Program Studi D3-Kebidanan Univeritas Bhakti Kencana Bandung, untuk melakukan *studi pendahuluan* di kampus Univeritas Bhakti Kencana Bandung yang akan dilaksanakan pada Bulan Februari 2024 . Adapun nama mahasiswanya adalah :

Nama Mahasiswa : Dwi Nurmaya
 NIM : 211FI01003
 Judul LTA : Pemberian Abdominal Streching Dan Air Rebusan Jahe Mera Pada Siswi Yang Mengalami Dismenore

Demikian, surat permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
 Bandung, 20 Maret 2024
 Universitas Bhakti Kencana
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

 Dr. Ratna Dian Kurniawati, M.Kes.
 NIK.02009030149

Lampiran 1.2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul penelitian:

“ pemberian *abdominal stretching* terhadap nyeri *Dismenore* di SMK PGRI 1
Gantar kabupaten indramayu tahun 2024)

Peneliti :Dwi Nurmaya

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :Dita

Umur:16 Tahun

Menyatakan bahwa saya telah ,endapatkan penjelasan dari peneliti tentang tujuan dari penelitian dan saya bersedia secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun untuk berpartisipasi dalam penelitian ini,demikian pernyataan ini saya buat dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya .

Bandung2024

Lampiran 1.3 Kuisioner Pree Test

Kuisioner pree-test karakteristik responden dan intensitas nyeri

Isilah data berikut sesuai dengan pernyataan di bawah ini:

Nama : Dita
 Usia : 16 Tahun
 Alamat : blok gantar Rt 03 Rw 02
 No hp : 081573217921
 Usia pertama haid : 14 Tahun

Pilih salah satu jawaban dengan memberi tanda X

1. apa yang anda lakukan saat mengalami nyeri menstruasi?

Di biarkan saja ☒

Minum obat /jamu ☐

2. apakah anda pernah mendengar tentang *abdominal stretching* ?

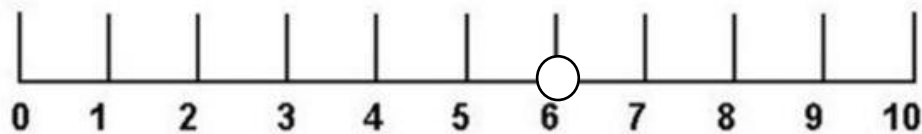
Iya ☐

Tidak ☒

3. untuk pertanyaan no 3 baca keterangan di bawah ini dan lingkari gambar yang ada pada lembar pree-test yaitu lembar sebelum di berikan intervensi

- Tidak merasakan nyeri (bernilai 0)
- Nyeri hampir tidak terasa/nyeri ringan/seperti dicubit (bernilai 1)
- Perasaan tidak menyenangkan, mengalami nyeri ringan seperti dicubit pada kulit (bernilai 2)
- Merasakan sensasi nyeri namun bisa ditoleransi bagaikan suntikan jarum (bernilai 3)
- Merasa sedih dan mengalami nyeri yang kuat serta dalam dianalogikan seperti sakit gigi atau mengalami sengata lebah (bernilai 4)
- Sangat merasa sedih dan mengalami nyeri bagaikan kaki yang terkilir (bernilai 5)
- Merasakan nyeri yang sangat kuat hingga berpengaruh terhadap beberapa indra, mengalami koma, tidak mampu untuk fokus dan mengalami gangguan komunikasi (bernilai 6)

- Sama dengan sebelumnya ditambah dengan peningkatan nyeri pada indra lainnya dan tidak mampu melakukan perawatan diri (bernilai 7)
- Sangat nyeri hingga kehilangan kemampuan untuk berfikir dengan jernih bahkan mengalami perubahan kepribadian saat sedang merasakan sakit serta berlangsung lama (bernilai 8)
- Sangat nyeri, tidak tertahankan dan tidak bisa ditoleransi dengan terapi (bernilai 9)
- nyeri tidak bisa di bayangkan dan tidak bisa di ungkapkan (nyeri yang sangat berat dan tidak bisa sadarkan diri (bernilai 10)

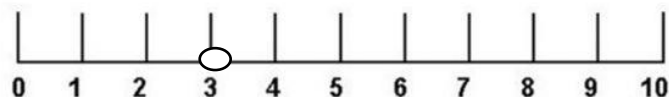


Lampiran 1.4 Kuisioner Post Test

Nama:Dita

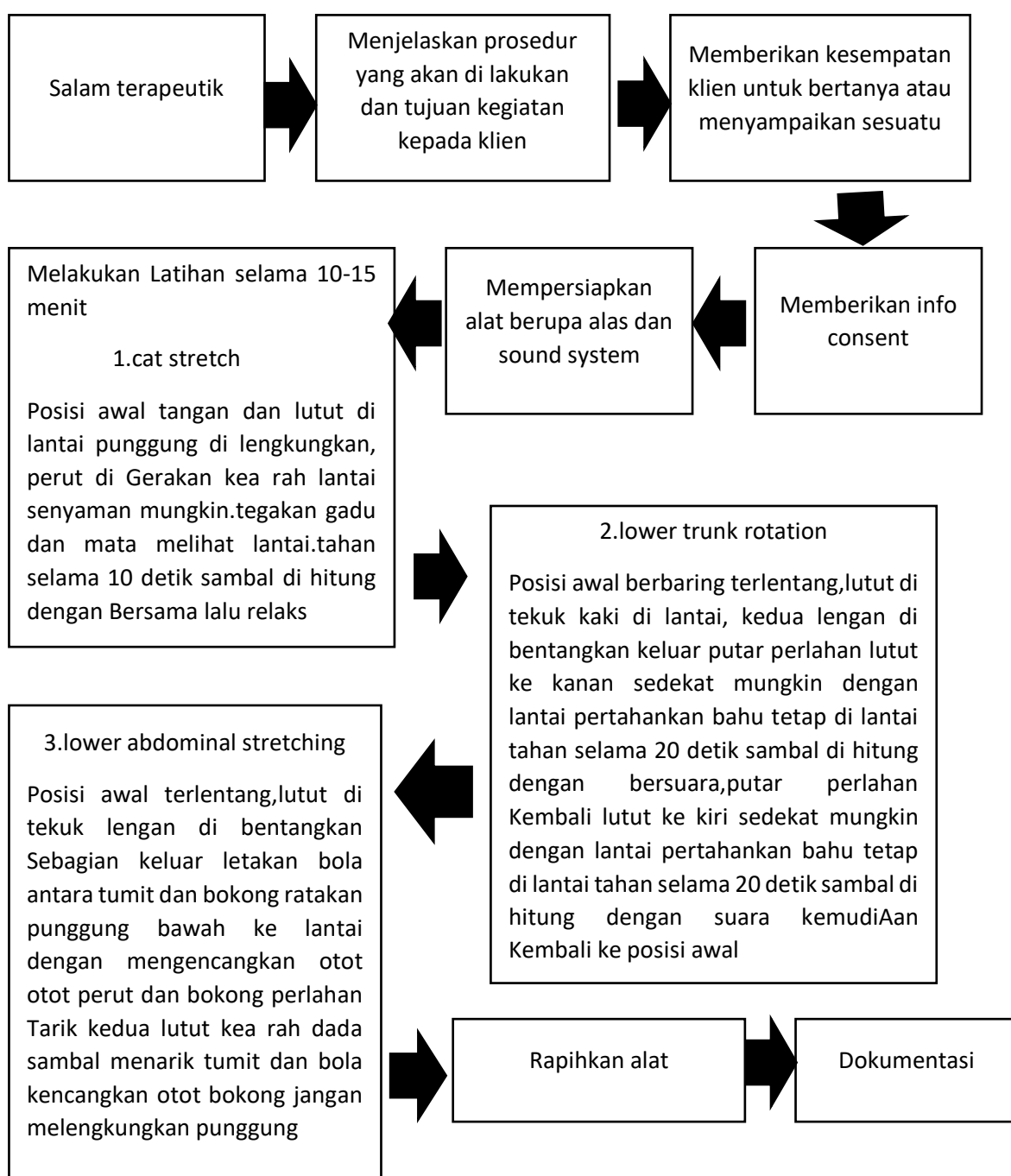
Nyeri haid akan di ukur menggunakan numeric rating scale,berilah lingkaran bulat pada salah satu gambar di bawah ini setelah membaca keterangan di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami nyeri menstruasi setelah di berikan intervensi

- Tidak merasakan nyeri (bernilai 0)
- Nyeri hampir tidak terasa/nyeri ringan/seperti dicubit (bernilai 1)
- Perasaan tidak menyenangkan, mengalami nyeri ringan seperti dicubit pada kulit (bernilai 2)
- Merasakan sensasi nyeri namun bisa ditoleransi bagaikan suntikan jarum (bernilai 3)
- Merasa sedih dan mengalami nyeri yang kuat serta dalam dianalogikan seperti sakit gigi atau mengalami sengata lebah (bernilai 4)
- Sangat merasa sedih dan mengalami nyeri bagaikan kaki yang terkilir (bernilai 5)
- Merasakan nyeri yang sangat kuat hingga berpengaruh terhadap beberapa indra, mengalami koma, tidak mampu untuk fokys dan mengalami gangguan komunikasi (bernilai 6)
- Sama dengan sebelumnya ditambah dengan peningkatakn nyeri pada indra lainnya dan tidak mampy melakukan perawatan diri (bernilai 7)
- Sangat nyeri hingga kehilangan kemampuan untuk berfikir dengan jernih bahkan mengalami perubahan kepribadian saat sedang merasakan sakit serta berlangsung lama (bernilai 8)
- Sangat nyeri, tidak tertahankan dan tidak bisa ditoleransi dengan terapi (bernilai 9)
- nyeri tidak bisa di bayangkan dan tidak bisa di ungkapkan (nyeri yang sangat berat dan tidak bisa sadarkan diri (bernilai 10)



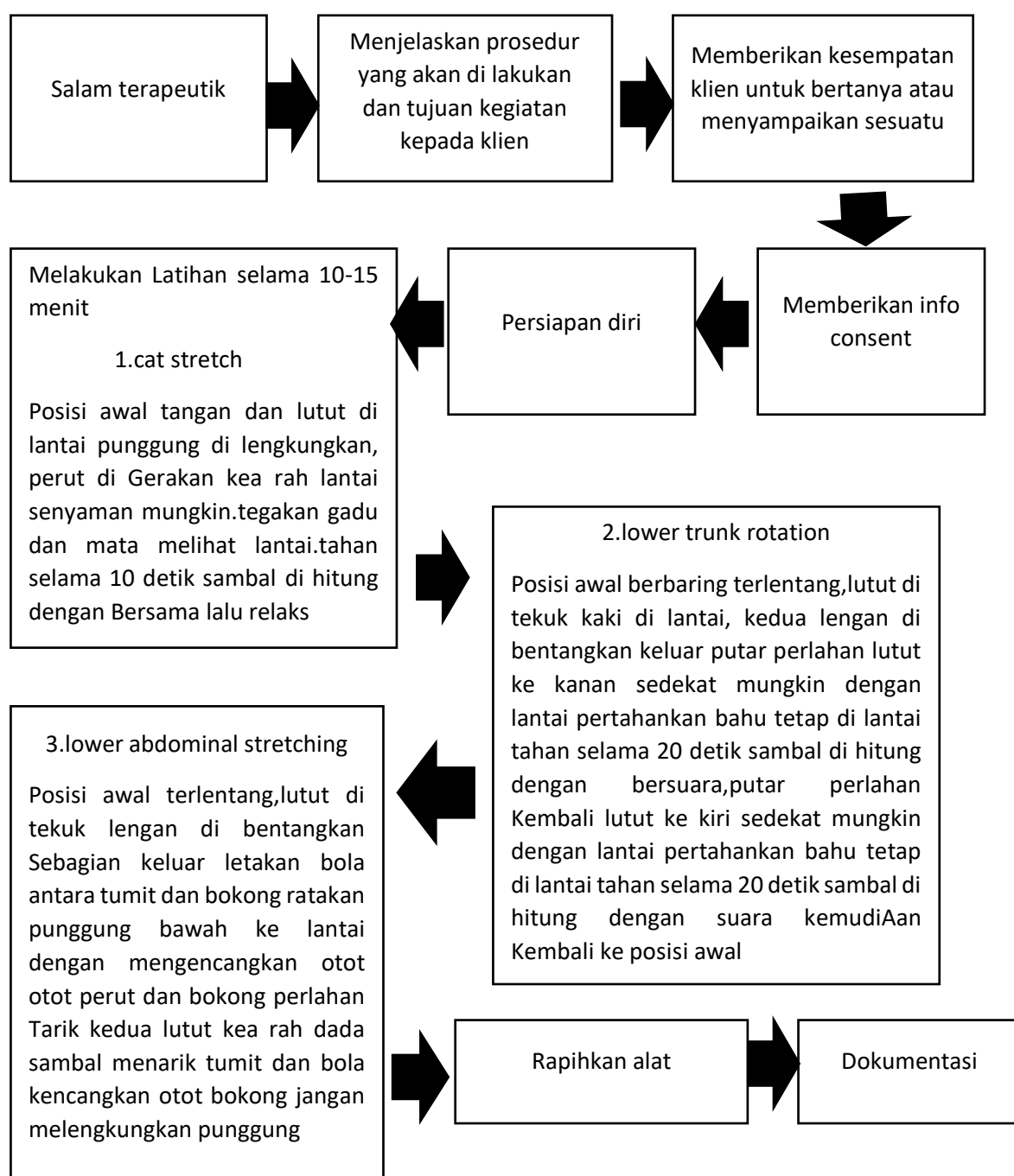
Lampiran 1.5 Sop pelatihan abdominal stretcing

SOP PELATIAHAN *ABDOMINAL STRECHING* UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE*



Lampiran 1.6 Sop Abdominal Stretching

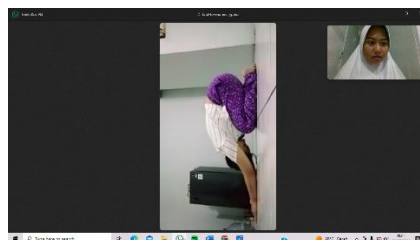
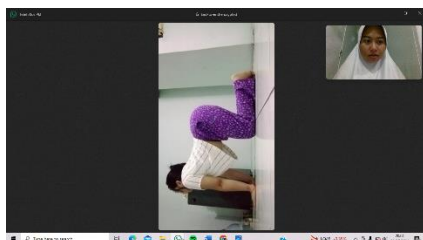
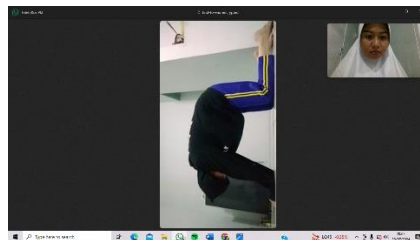
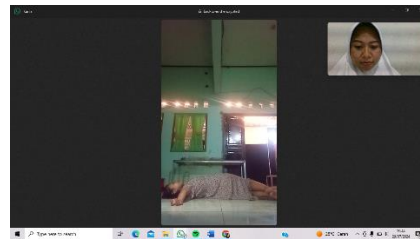
SOP ABDOMINAL STRECHING UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE*



Lampiran 1.7 Dokumentasi Latihan *Abdominal Stretching*



Lampiran 1.8 Dokumentasi Pemantauan *Abdominal stretching*



Lampiran 1.9 Analisis Statistik

			Statistic
pre_test	Mean		2,4000
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,2139
		Upper Bound	2,5861
	5% Trimmed Mean		2,3889
	Median		2,0000
	Variance		,248
	Std. Deviation		,49827
	Minimum		2,00
	Maximum		3,00
	Range		1,00
	Interquartile Range		1,00
	Skewness		,430
	Kurtosis		-1,950
post_test	Mean		1,3333
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,1292
		Upper Bound	1,5375
	5% Trimmed Mean		1,3519
	Median		1,0000
	Variance		,299
	Std. Deviation		,54667
	Minimum		,00
	Maximum		2,00
	Range		2,00
	Interquartile Range		1,00
	Skewness		,050
	Kurtosis		-,699

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test - pre_test	Negative Ranks	29 ^a	15,00	435,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	1 ^c		
	Total	30		

a. post_test < pre_test

b. post_test > pre_test

c. post_test = pre_test

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test - pre_test	Negative Ranks	29 ^a	15,00	435,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	1 ^c		
	Total	30		

a. post_test < pre_test

b. post_test > pre_test

c. post_test = pre_test

Test Statistics^a

	post_test - pre_test
Z	-5,166 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pre_test	,389	30	,000	,624	30	,000
post_test	,362	30	,000	,710	30	,000

Lampiran 1.10 Master Tabel

Nama	Sebelum	Sesudah
Novi	6	3
Yulianti	7	4
Novitasari	5	2
Bunga	7	5
Serli	6	3
Nina	5	1
Dwi	6	3
Nadiya	7	4
Bio	8	6
Leni	6	2
Mimin	5	1
Afiaauliani	4	1
Dita	6	3
Anantasari	5	1
Nurmaia	3	0
Siska	7	4
Karsiti	7	4
Suci	5	2
Putri nur	6	2
Dava	4	1
HSelvia	6	3
Avrilia	5	2
Intan	7	5
Windri	6	2
Winah	6	1
Dea	5	1
Vila	7	4
Andin	4	1
Riska	3	0

Lampiran 1.11 Lembar Uji Etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA**

Jl. Soekarno - Hatta 754, Bandung
Telp : 022-7830 760 / 022-7830-768
Email : komisi.etik@bku.ac.id



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
BHAKTI KENCANA UNIVERSITY**

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
224/09.KEPK/UBK/IX/2024**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by :

Peneliti Utama : Dwi Nurmaya
Principal in investigator

Nama institusi : Universitas Bhakti Kencana
Name of institution

Dengan judul :
Title

**Pemberian Abdominal Stretching Terhadap Nyeri Dismenore Di SMK PGRI 1 Gantar Kabupaten
Indramayu Tahun 2024**

Providing Abdominal Stretching for Dysmenorrhea Pain at SMK PGRI 1 Gantar, Indramayu Regency in 2024

Dinyatakan layak etik sesuai (tujuh) standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, dan 4) Risiko, 5) Bujukan atau eksploitasi, 6) Kerahasiaan atau Privacy, 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 standards, 1) Social Value, 2) Scientific Value, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standards.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu 11 September 2024 sampai dengan tanggal 11 September 2025.

This declaration of ethics applies during the period 11th September 2024 until 11th September 2025.

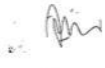
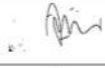
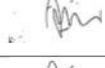
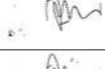
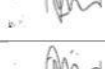
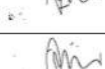
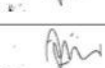
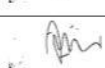
11 September 2024
Professor and Chairperson

R. Nety Rusdikayanti, S.Kp., M.Kep
NIK. 02019010336

LEMBAR BIMBINGAN

PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama :Dwi Nurmaya
NIM :211FI01003
Program Studi :DIII KEBIDANAN
Judul Laporan Tugas Akhir :Pemberian abdominal streching dan air rebusan jahe merah terhadap nyeri dismenore di SMK Pgri 1 Gantar Kabupaten Indramayu
Pembimbing Utama :Antri Ariani.SST.,M.Kes

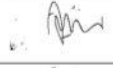
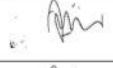
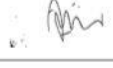
No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
	20 januari 2024	Membahas judul yang akan di pilih	
	15 februari	Revisi Bab 1	
	20 maret	Revisi Bab 1	
	19 april	Revisi Bab 1 & 2	
	24 april	Revisi Bab 1& 3	
	1 mei	Revisi bab 3	
	2 mei	Revisi bab 3	
	6 mei	Revisi bab 1 -3	
	7 mei	Acc	

Bandung,
 Pembimbing

 Antri ariani

LEMBAR BIMBINGAN
PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Dwi Nurmaya
NIM : 211FI01003
Program Studi : DIII KEBIDANAN
Judul Laporan Tugas : Pemberian abdominal stretching terhadap nyeri dismenore di SMK PGRI 1 Gantar Kabupaten Indramayu
Akhir
Pembimbing Utama : Antri Ariani.SST.,M.Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
	kamis,25 juli 2024	Bab 4 & 5	
	Jumat,26 juli 2024	Bab 1 – 5	
	Selasa,30 juli 2024	Bab 1 – 5	
	Rabu,31 juli 2024	Bab 4 & 5	
	Kamis,1 agustus 2024	Bab 1-5	
	Jumat,2 agustus 2024	ACC	

Bandung,.....2024

Pembimbing



UNIVERSITAS BHAkti KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN
2024
 Jl. Soekarno-Hatta No 754 Cibiru-Bandung 40266
 Email : @bku.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN
PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Dwi Nurmaya
 NIM : 211F101003
 Program Studi : DIII KEBIDANAN
 Judul Laporan Tugas : Pemberian abdominal stretching dan air rebusan jahe merah terhadap nyeri dismenore di SMK Pgri 1 Gantar Kabupaten Indramayu
 Akhir :
 Pembimbing Pendamping : Linda Rofiasari, SST., M.Keb

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
	18 Januari 2024	Judul & latar belakang	<i>[Signature]</i>
	26 Februari 2024	BAB 1 & BAB 2	<i>[Signature]</i>
	18 Maret 2024	BAB 1 sampai 3	<i>[Signature]</i>
	21 Maret 2024	BAB 1 sampai 3	<i>[Signature]</i>
	22 April 2024	BAB 3	<i>[Signature]</i>
	23 April 2024	BAB 3	<i>[Signature]</i>
	24 April 2024	ACC.	<i>[Signature]</i>

Bandung, 24 April 2024
 Pembimbing,
[Signature]
 (Linda Rofiasari)

Dipindai dengan C

1.15 Lembar Bimbingan

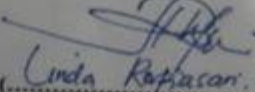
UNIVERSITAS BHAkti KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN
2024
 Jl. Soekarno-Hatta No 754 Cibiru-Bandung 40266
 Email : @bku.ac.id

Nama : Dwi Nurmaya
NIM : 211F101003
Program Studi : DIII KEBIDANAN
Judul Laporan Tugas : Pemberian *abdominal stretching* terhadap nyeri *dismenore*
Akhir : di SMK Pgri 1 Gantar Kabupaten Indramayu
Pembimbing Pendamping : Linda Rofiasari, SST., M. Keb

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
	kamis, 25 juli 2024	Bab 3-5	
	Jumat, 26 juli 2024	Bab 1-5	
	Selasa, 20 juli 2024	Bab 1-5	
	Rabu, 31 juli 2024	Bab 4&5	
	Jumat, 2 agustus 2024	ACC	

Bandung, 2024

Pembimbing,


 Linda Rofiasari, SST., M. Keb
 (.....)

1.16 Lembar Plagiarisme

DWI NURMAYA CEK TURNITIN-1726466081976

ORIGINALITY REPORT

17 %	16 %	6 %	7 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	3 %
2	123dok.com Internet Source	1 %
3	repo.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source	1 %
4	repository.itspku.ac.id Internet Source	1 %
5	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1 %
6	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1 %
7	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
8	repositoryfeb.untagsmg.ac.id Internet Source	<1 %
9	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %

1.13 lampiran Riwayat hidup

RIWAYAT HIDUP

Nama :Dwi Nurmaya

Nim :211FI01003

Tempat tanggal lahir :Indramayu,31 Agustus 2002

Alamat :Desa sanca blok pasar Rt 008 Rw 002,indramayu

Agama :Islam

Riwayat Pendidikan

TK :Harapan Bunda

SD :SDN Manangga

SMP :SMPN 4 Gantar

SMK :SMK PGRI 1 Denpasar

Motto hidup :Jangan pernah menilai keberhasilan kita melalui jalan hidup
Seseorang,karna semua sudah tertakar tidak akan pernah
Tertukar