

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No.	Tahap Penelitian	Bulan (Tahun 2024)							
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agst
1.	Penentuan Judul LTA								
2.	Penyusunan dan bimbingan proposal								
3.	Pendaftaran sidang proposal LTA								
4.	Sidang proposal LTA								
5.	Perbaikan sidang proposal LTA								
6.	Penelitian dan pengolahan data								
7.	Penyusunan LTA								
8.	Pendaftaran sidang LTA								
9.	Sidang LTA								

Lampiran 2 Lembar Pengukuran Skala Nyeri Haid (NRS)

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI HAID (*DISMENORE*)

“Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang”

Hari / Tanggal :

A. Identitas Sample

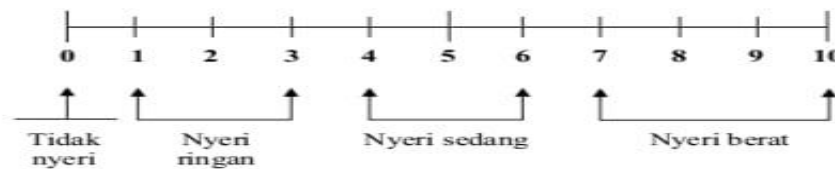
1. Nama :
2. Usia :
3. Kelas :
4. No Hp :
5. Haid hari ke :
6. Umur awal haid :
7. Lama haid :
8. Nyeri haid dirasakan pada hari ke :
9. Seberapa sering mengalami nyeri haid? (lingkari pilihan jawaban yang sesuai)
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Jarang
10. Penanganan nyeri haid :

B. Pengukuran Nyeri Pre Test dan Post Test (sebelum dan sesudah dilakukan yoga)

Tanggal	Nama Responden	Tingkat nyeri (Pre Test)	Tingkat nyeri (Post Test)	Keterangan

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka-angka dari 0-10, dimana angka 0 menunjukkan "tidak nyeri" sedangkan angka 10 menunjukkan "sakit yang tidak terbayangkan". Kemudian pilihlah angka yang berada disepanjang garis yang telah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang saudara rasakan.



Sumber: (Lestari 2023).

Keterangan:

- 0 : Tidak nyeri / normal
- 1 : Nyeri hamper tidak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk.
- 2 : Tidak menyenangkan (nyeri ringan) seperti dicubit.
- 3 : Bisa ditoleransi (nyeri sangat terasa) seperti ditonjok bagian wajah.
- 4 : Menyedihkan (kuat, nyeri yang dalam) seperti sakit gigi dan nyeri disengat tawon.
- 5 : Sangat menyedihkan (kuat, dalam, nyeri yang menusuk) seperti terkikir.
- 6 : Intens (kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi salah satu dari panca

indra) menyebabkan tidak focus dan komunikasi terganggu.

- 7 : Sangat intens (kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat) dan merasakan nyeri yang sangat menyebabkan tidak bisa berkomunikasi dengan baik dan tidak mampu melakukan perawatan sendiri.
- 8 : Benar-benar mengerikan (nyeri yang begitu kuat) sehingga menyebabkan tidak dapat berfikir jernih, dan sering mengalami perubahan sikap yang parah jika nyeri datang dan berlangsung lama.
- 9 : Nyeri tak tertahankan (nyeri yang begitu kuat) sehingga tidak bisa mentoleransinya dan ingin segera menghilangkan nyerinya bagaimanapun caranya tanpa peduli dengan efek samping atau resikonya.
- 10 : Sakit yang tidak terbayangkan tidak dapat diungkapkan (nyeri baegitu kuat tidak sadarkan diri).

Lampiran 3 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI YOGA *CHILD POSE*

“Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang”

Nama :

Kelas :

Usia :

Petunjuk

Isi tabel berikut ini dengan mengacu pada skala nyeri yang tersedia.

Tabel Observasi Skala Nyeri Yoga <i>Child Pose</i>					
No	Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Hari Ke-	Jam	Skala Nyeri		Keterangan
			Sebelum diberikan Yoga	Setelah diberikan Yoga	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Lampiran 4 SOP Yoga *Child Pose*

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) YOGA <i>CHILD POSE</i>
Pengertian	Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (body), pikiran (mind), dan jiwa (soul). Yoga mengkombinasi antara teknik pernafasan, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid.
Manfaat	1. Meningkatkan kekuatan 2. Meningkatkan kelenturan 3. Mengurangi nyeri 4. Mengendalikan emosi
Persiapan	1. Pilihlah waktu untuk berlatih yoga yang nyaman, kapanpun selama kita bisa dan sempat. Untuk waktu yang terbaik adalah pada pagi hari sebelum memulai aktivitas dan pada malam hari setelah melakukan aktivitas. 2. Pastikan tempat melakukan gerakan yoga nyaman. 3. Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak. 4. Siapkan peralatan yang mungkin dibutuhkan untuk melakukan yoga seperti matras. 5. Jangan berbicara pada saat melakukan yoga. 6. Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar lebih mudah rileksasi.
Alat dan Bahan	1. Matras

Waktu Pemberian	2 kali dengan durasi 30 menit dalam sehari (Ina Sugiharti et al., 2024). Dan juga bisa dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu mengalami nyeri haid (<i>dismenore</i>).
Gerakan	1. Yoga <i>Child Pose (Balasana)</i> - Duduk bersimpuh, rapatkan kedua kaki, - Kemudian tundukkan badan hingga kening menyentuh matras. - Perut melipat seperti posisi sedang bersujud. - Luruskan kedua tangan kedepan. - Tarik napas dalam-dalam dari hidung dan lepaskan pelan-pelan melalui hidung, lakukan dalam 8 napas.  A photograph showing a person in a red shirt and black pants performing the Child Pose (Balasana) on a blue yoga mat. The person is sitting on their heels with their knees pulled close together, their torso folded forward, and their head resting on the floor. Their arms are extended forward on the floor. The background is a plain white wall and a light-colored wooden floor.

Lampiran 5 Surat 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"
177/09.KEPK/UBK/VIII/2024**

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

Peneliti Utama : Siska Nurul Agustiani
Principal in investigator

Nama institusi : Universitas Bhakti Kencana
Name of institution

Dengan judul :
Title

**Pengaruh Yoga Child Pose Dalam Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMPN 2
Pamulihan Kabupaten Sumedang**

*The Effect of Yoga Child Pose in Overcoming Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Young Women at State Junior
High School 2 Pamulihan, Sumedang Regency*

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 07 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2025.

This declaration of ethics applies during the period 07 th August 2024 until 07 th August 2025.

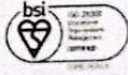
07 Agustus 2024
Profesor and Chairperson

R. Nety Kustikayanti, S.Kp., M.Kep
NIR. 02019010336

Lampiran 6 Surat Kepala Dinas Kabupaten Sumedang



Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas
Bhakti Kencana



Nomor : 691/03/FIK-UBK/III/ 2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala Dinas Kesehatan
 di
 Tempat

Dengan Hormat,
 Sehubungan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir maka dengan ini kami bermaksud memohon agar kiranya bapak/ibu pimpinan dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami :

Nama Mahasiswa : Siska Nurul Agustiani
 NIM : 211F101034
 Judul LTA : Pengaruh Yoga Child Pose Dalam Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan

Untuk Pengambilan Data Penelitian atau informasi yang diperlukan pada wilayah kerja di Puskesmas yang Bapak / Ibu pimpin.
 Demikian surat permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Bandung, 23 Maret 2024
 Universitas Bhakti Kencana
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr Ratna Kurniawati M.Kes
 NIK 02009030149

 Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
 022 7830760 022 7630768
 eku.ac.id  contact@eku.ac.id

Lampiran 7 Surat Balasan Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN SUMEDANG
DINAS KESEHATAN
 Alamat : Jl. Kutamaya No.21, Kotakulon, Sumedang Sel., Kabupaten Sumedang, Jawa Barat,
 No.Tlp: (0261) 202377,
 Website : dinkes.sumedangkab.go.id E-mail : dinkes@sumedangkab.go.id , 45311

SURAT IJIN PENELITIAN
 Nomor: 400.7.2.1 / 261 / IV / 2024

TENTANG:
 PENDIDIKAN PENELITIAN DAN PRAKTEK LAPANGAN
 DI LINGKUNGAN DINAS KESEHATAN KABUPATEN SUMEDANG

Dasar : Surat dari Dekan Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
 Universitas Bhakti Kencana
 Nomor : 691/03 FIK/UBK/III/2024 tanggal 23 Maret 2024.
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian.**

MENGIZINKAN

Kepada: :
 Nama : **Siska Nurul Agustiani**
 NIM : 211F101034
 Judul : "Pengaruh Yoga Child Pose Dalam Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore)
 Pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan".
 Waktu : 1 April s.d 7 Juli 2024
 Untuk : Melaksanakan Penelitian di Lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten
 Sumedang.

Dengan ketentuan : 1. Selama melaksanakan penelitian yang bersangkutan harus mengikuti ketentuan pelaksanaan penelitian yang berlaku di Kabupaten Sumedang.
 2. Hasil penelitian tersebut diharapkan menjadi bahan masukan bagi perencanaan program di Dinas Kesehatan.
 3. Menyerahkan hasil penelitian melalui Bidang Sumber Daya Kesehatan C.q Seksi Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Dikeluarkan di Sumedang
 Pada tanggal, 01 April 2024






Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:
SURDI SUDIANA, SKM., M.KM
 NIP. 197502021994031002
 Kepala Bidang Sumber Daya
 Kesehatan

Tembusan :

1. Dekan Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana.
2. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang
3. Kepala UPTD Puskesmas Pamulihan Kabupaten Sumedang
4. Kepala Sekolah SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang
5. Pteringgal.

Catatan :

- ✓ UUTTE No 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1
- ✓ "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."
- ✓ Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **sertifikat elektronik** yang di terbitkan **BSrE**.
- ✓ Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di <http://e-office.sumedangkab.go.id>, kode: MG12YTUZ

Lampiran 8 Surat Administrator Kesehatan Ahli Muda Seksi Kesga dan Gizi



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN SUMEDANG
DINAS KESEHATAN
 Alamat : Jl. Kutamaya No.21, Kotakulon, Sumedang Sel., Kabupaten Sumedang, Jawa Barat,
 No.Tlp: (0261) 202377,
 Website : dinkes.sumedangkab.go.id E-mail : dinkes@sumedangkab.go.id , 45311

Sumedang, 01 April 2024

Nomor : 400.7.2.1 / 161 / IV / 2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Pemberian Izin Pengambilan Data

Kepada Yth :
 Administrator Kesehatan Ahli Muda Seksi Kesga dan Gizi
 di
 Tempat

Menindaklanjuti Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D3
 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Nomor : 691/03.FIK-UBK/III/2024
 tanggal 23 Maret 2024 Perihal : Izin Pengambilan Data Tentang : "Pengaruh Yoga
 Child Pose Dalam Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di
 SMPN 2 Pamulihan". Data mahasiswa :

Nama : Siska Nurul Agustiani
 NIM : 211F101034

Sehubungan hal diatas dimohon untuk membantu memberikan Informasi / Data
 sesuai kebutuhan yang bersangkutan.

Demikian, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.






Ditandatangani Secara Elektronik Oleh
SURDI SUDIANA, SKM., MKM
 NIP. 197502021994031002
 Kepala Bidang Sumber Daya
 Kesehatan

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana
2. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang
3. Peringgal.

Catatan :

- ✓ UU ITE No 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1
- ✓ "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."
- ✓ Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR.E
- ✓ Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di <http://e-office.sumedangkab.go.id>, kode: MG12YTUZ

Lampiran 9 Surat Kepala UPTD Puskesmas Pamulihan



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN SUMEDANG
DINAS KESEHATAN
 Alamat : Jl. Kutamaya No.21, Kotakulon, Sumedang Sel., Kabupaten Sumedang, Jawa Barat,
 No.Tlp: (0261) 202377,
 Website : dinkes.sumedangkab.go.id E-mail : dinkes@sumedangkab.go.id , 45311

Sumedang, 01 April 2024

Nomor : 400.7.2.1 / 161 / IV / 2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Pemberian Izin Pengambilan Data

Kepada Yth :
 Administrator Kesehatan Ahli Muda Seksi Kesga dan Gizi
 di
 Tempat

Menindaklanjuti Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D3
 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana. Nomor : 691/03.FIK-UBK/III/2024
 tanggal 23 Maret 2024 Perihal : Izin Pengambilan Data Tentang : "Pengaruh Yoga
 Child Pose Dalam Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di
 SMPN 2 Pamulihan". Data mahasiswa :

Nama : Siska Nurul Agustiani
 NIM : 211F101034

Sehubungan hal diatas dimohon untuk membantu memberikan Informasi / Data
 sesuai kebutuhan yang bersangkutan
 Demikian, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.






Ditandatangani Secara Elektronik Oleh
SURDI SUDIANA, SKM., MKM
 NIP. 197502021994031002
 Kepala Bidang Sumber Daya
 Kesehatan

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana
2. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang
3. Peringgal.

Catatan :

- ✓ UU ITE No 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1
"Informasi Elektronik dan atau Dokumen Elektronik dan atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."
- ✓ Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **sertifikat elektronik** yang di terbitkan BSE.
- ✓ Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di <http://e-office.sumedangkab.go.id>, kode: MG12YTUZ

Lampiran 10 Surat Rekomendasi dari Puskesmas Pamulihan

	PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN SUMEDANG DINAS KESEHATAN UPTD PUSKESMAS PAMULIHAN Alamat : Jl. Raya Pamulihan No. 111 – Tlp. (022) 87918155 Email : pkm.pamulihan@gmail.com
Nomor : 800/124/PKM-PML/IV/2024 Lamp. : - Perihal : Pemberian Ijin Penelitian	Pamulihan, 23 April 2024

Memperhatikan surat saudara yang kami terima pada hari Jum'at tanggal 13 Maret 2024 tentang *permohonan ijin pengambilan data penelitian* di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pamulihan, dengan ini Kepala UPTD Puskesmas Pamulihan memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : Siska Nurul Agustiani
NIM : 211FI01034

Dengan tema "*Pengaruh Yoga Child Pose Dalam Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan*".

Demikian surat ijin ini kami keluarkan dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Diding Supriana, SKM., MM
NIP. 19731123 199403 1 003

Lampiran 11 Surat Kepala Sekolah SMPN 2 Pamulihan



Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas
Bhakti Kencana



Nomor : 694/03/FIK-UBK/III/ 2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala Sekolah SMPN 2 Pamulihan
 di
 Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir maka dengan ini kami bermaksud memohon agar kiranya bapak/ibu pimpinan dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami :

Nama Mahasiswa : Siska Nurul Agustiani
 NIM : 211FI01034
 Judul LTA : Pengaruh Yoga Child Pose Dalam Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan

Untuk Pengambilan Data Penelitian atau informasi yang diperlukan pada wilayah kerja di Puskesmas yang Bapak / Ibu pimpin.
 Demikian surat permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Bandung, 23 Maret 2024
 Universitas Bhakti Kencana
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr Ratna Dian Kurniawati, M.Kes
 NIK/02009030149


 JI. Soekarno Hatta No 754 Bandung
 ☎ 022 7830 760, 022 7830 768
 🌐 bku.ac.id 📧 contact@bku.ac.id

Lampiran 12 Lembar Bimbingan

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 : Siska Nurul Agustiani
 NIM : 211F101034
 Program Studi : D3 Kebidanan
 Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang
 Pembimbing Utama : Meda Yuliani, S.ST., M.Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Hasil Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Jumat, 26/01/2024	Pengajuan judul LTA	Lanjut BAB I-BAB III	
2.	Selasa, 20/02/2024	BAB I proposal LTA	- Alasan pemeliharaan tempat - Cari beberapa penelitian tentang nyeri dismenore - Perbaiki rumusan masalah - Perbaiki tujuan khusus	
3.	Senin, 18/03/2024	Revisi BAB I, BAB II dan BAB III	- Justifikasi tempat - Perbaiki BAB III	
4.	Rabu, 27/03/2024	Revisi BAB I dan BAB III	- Justifikasi tempat - Sample - Definisi operasional - Instrument - Kerangka konsep	
5.	Sabtu, 06/04/2024	Revisi BAB I, BAB II, revisi BAB III	- Justifikasi tempat - Tabel waktu dan tempat - Sample	
6.	Selasa, 23/04/2024	BAB I sampai BAB III	- Tempat - Observasi atau evaluasi intervensi - Lengkapi draf - Lanjut SUP	
7.	Selasa, 07/05/2024	Draf setelah SUP	- Rumus sample - Interpretasi nyeri - Mekanisme pengambilan data	

UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN
2024

Jl. Soekarno-Hatta No 754 Cibiru-Bandung 40266
 Email : @bku.ac.id

8.	Jumat, 17/05/2024	Draf perbaikan setelah SUP	- Sample - Enumerator - Lanjut penelitian dan pengambilan data	f.
9.	Jumat, 19/07/2024	BAB IV – BAB V	- Tabel - Interpretasi data - Pembahasan lebih spesifik, dan asumsi - Perbaiki kesimpulan dan saran	f.
10.	Selasa, 23/07/2024	BAB IV – BAB V	- Tabel interpretasi pengaruh - Kesimpulan	f.
11.	Kamis, 25/07/2024	BAB IV – BAB V	- Buat abstrak	f.
12.	Jumat, 26/07/2024	Abstrak	- Perbaiki abstrak - Lengkapi draf	f.
11.	Senin, 29/07/2024	Draf dan abstrak	- Abstrak perbaiki - ACC sidang	f.

Bandung, 1 Agustus 2024

Pembimbing,



(Meda Yuliani, S.ST., M.Keb)

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 : Siska Nurul Austiani
 NIM : 211FI01034
 Program Studi : D3 Kebidanan
 Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang
 Pembimbing Pendamping : Ina Sugiharti, S.ST., M.Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Hasil Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Jumat, 19/01/2024	Pengajuan Judul LTA	Perbaikan judul	
2.	Selasa, 30/01/2024	Pengajuan Judul LTA ke 2	Acc judul, lanjut BAB I-BAB III	
3.	Senin, 25/03/2024	Konsultasi BAB I, BAB II, BAB III	- BAB I latar belakang diperbaiki - BAB III diperbaiki	
4.	Senin, 01/04/2024	Konsultasi BAB I, BAB II, BAB III	- BAB I latar belakang diperbaiki - Patofisiologi BAB II - Populasi	
5.	Senin, 22/04/2024	Konsultasi BAB I, BAB II, BAB II	- Justifikasi tempat dilatar belakang - BAB II patofisiologi - BAB III populasidan sample - Analisis	
6.	Selasa, 23/04/2024	Konsultasi BAB I, BAB II, BAB III	ACC Catatan : perbaiki BAB I DAN II	
7.	Jumat, 17/05/2024	Draf setelah SUP	ACC penelitian	

**UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN
2024**

Jl. Sockarno-Hatta No 754 Cibiru-Bandung 40266
Email : @bku.ac.id

8.	Senin, 29/07/2024	Konsultasi BAB IV – BAB V dan abstrak	- Perbaiki abstrak - Pembahasan ditambahkan	
9.	Rabu, 31/07/2024	Konsultasi semua bab	ACC sidang	

Bandung, 1 Agustus 2024

Pembimbing,



(Ina Sugiharti, S.ST., M.Keb)

Lampiran 13 Lembar Informed Consent

**LEMBAR INFORMED CONSENT
(PERSETUJUAN RESPONDEN)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : L

Usia : 13

No Hp : 089519181097

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti maka saya menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden dari penelitian:

Nama : Siska Nurul Agustiani

Institusi : Universitas Bhakti Kencana

Dengan judul "Pengaruh Yoga Child Pose dalam Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang".

Sumedang, 24 Juni 2024

Peneliti,

Responden,



(Siska Nurul Agustiani)



(L.....)

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 14 Matrik Perbaikan

MATRIK PERBAIKAN SUP

NAMA MAHASISWA : Siska Nurul Agustiani
NIM : 211FI01034
PEMBIMBING UTAMA : Meda Yuliani, S.ST., M.Kes
PEMBIMBING : Ina Sugiharti, S.ST., M.Kes
PENDAMPING
JUDUL : Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang

No		Perbaikan
1.	Penguji 1 : Bdn. Iceu Mulyati, S.ST., M.Keb Masukkan : 1) Justifikasi gerakan yoga di latar belakang 2) Waktu pelaksanaan child pose. Berapa kali, berapa hari. 3) Tehnik observasi/intervensi harus jelas. 4) Waktu penilaian before/after harus jelas kapan di nilainya. 5) Intervensi harus dilakukan oleh peneliti terlebih dahulu.	Sudah diperbaiki hal 3-4 Sudah diperbaiki hal 22 dan 31 Sudah diperbaiki hal 31 Sudah diperbaiki hal 31
2.	Penguji 2 : Intan Yusita, S.ST., M.Keb Masukkan : 1) Dalam latar belakang, data yang menyatakan bahwa gerakan-gerakan yoga mampu mengurangi nyeri. 2) Perbaiki tujuan khusus. 3) Jumlah sample 4) Definisi operasional untuk skala ukur dilihat kembali. 5) Gerakan senam dengan FITT (Frekuensi, Intensitas, Type dan Time) 6) Lengkapi SOP 7) Buat lembar observasi	Sudah diperbaiki hal 3-4 Sudah diperbaiki hal 5 Sudah diperbaiki hal 25 Sudah diperbaiki hal 27 Sudah diperbaiki hal 44 Sudah diperbaiki hal 44 Sudah ditambahkan hal 45

MATRIK PERBAIKAN LTA

NAMA MAHASISWA : Siska Nurul Agustiani
NIM : 211FI01034
PEMBIMBING UTAMA : Meda Yuliani, S.ST., M.Kes
PEMBIMBING : Ina Sugiharti, S.ST., M.Kes
PENDAMPING
JUDUL : Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang

No		Perbaikan
1.	Penguji 1 : Bdn. Iceu Mulyati, S.ST., M.Keb Masukkan : 6) Hasil penelitian dipastikan kembali teknik penilayan. 7) Pembahasan tentang patofisiologi yoga <i>child pose</i> terhadap rasa nyeri. 8) Hasil pasti di kesimpulan	Sudah diperbaiki Sudah diperbaiki Sudah diperbaiki
2.	Penguji 2 : Intan Yusita, S.ST., M.Keb Masukkan : 8) Tambahkan data perubahan dilatar belakang untuk intervensi kenapa dipilih yoga <i>child pose</i> ? 9) Perbaiki abstrak 10) Perbaiki definisi operasional bagian skala ukur 11) Perbaiki SOP – Daftar Pustaka 12) Perbaiki simpulan	Sudah diperbaiki Sudah diperbaiki Sudah diperbaiki Sudah diperbaiki Sudah diperbaiki

Lampiran 15 Tabulasi Data

TABULASI DATA

Pengaruh Yoga Child Pose Dalam Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang

No	Nama Responden	Usia Responden	Usia Awal Haid	Lama Haid	Hari Haid	Skala Nyeri (Pre Test)	Kriteria	Skala Nyeri (Pos Test)	Kriteria	Kode Sebelum	Kode Setelah
1	A	14	13	5	1	1	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
2	R	14	12	7	1	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
3	L	13	12	5	1	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
4	N	13	12	7	1	1	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	1	2
5	K	14	13	5	1	2	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	1	2
6	L	13	13	7	1	1	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
7	A	13	12	7	1	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
8	S	13	11	7	1	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	1	2
9	N	14	12	5	2	2	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	1	2
10	A	13	10	5	2	5	Nyeri Ringan	4	Nyeri Sedang	3	3
11	L	13	12	7	3	5	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan	2	3
12	N	14	13	7	3	4	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan	2	3
13	Z	14	12	7	2	5	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan	2	3
14	D	13	12	5	3	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
15	A	13	11	7	1	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan	2	3
16	S	13	10	5	1	4	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan	2	3
17	E	13	12	5	3	3	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
18	D	13	10	7	2	5	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan	2	3
19	I	14	11	7	1	5	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan	2	3
20	S	13	13	6	1	5	Nyeri Sedang	4	Tidak Nyeri	1	2
21	K	13	11	7	2	2	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	1	2
22	D	13	12	6	2	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
23	M	13	11	7	2	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
24	R	13	12	7	1	2	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan	2	2
25	N	13	13	7	2	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
26	N	13	11	8	2	5	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang	3	3
27	F	13	11	7	1	3	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
28	R	13	12	7	1	5	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan	2	3
29	M	14	13	8	1	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
30	K	14	13	6	2	3	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan	2	2
31	S	13	11	6	3	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
32	R	14	12	7	3	3	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan	2	2
33	S	13	11	6	3	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	2	2
34	A	14	12	6	2	2	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	1	2
35	C	13	11	5	2	1	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	1	2
36	N	14	13	6	3	1	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	1	2
Jumlah							Nyeri Ringan : 25 Nyeri Sedang : 11		Tidak Nyeri : 7 Nyeri Ringan : 26 Nyeri Sedang : 3		

Lampiran 16 Hasil Pengolahan Data

Frequencies**Statistics**

		Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose	Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose
N	Valid	36	36
	Missing	0	0
Percentiles	100	3.00	3.00

Frequency Table**Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri ringan	25	69.4	69.4	69.4
	nyeri sedang	11	30.6	30.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Intervensi Yoga Child Pose

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	13.9	13.9	13.9
	2	15	41.7	41.7	55.6
	3	5	13.9	13.9	69.4
	4	3	8.3	8.3	77.8
	5	8	22.2	22.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak nyeri	7	19.4	19.4	19.4
nyeri ringan	26	72.2	72.2	91.7
nyeri sedang	3	8.3	8.3	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Tingkat Nyeri Sesudah Dilakukan Intervensi Yoga Child Pose

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	7	19.4	19.4	19.4
1	15	41.7	41.7	61.1
2	6	16.7	16.7	77.8
3	5	13.9	13.9	91.7
4	3	8.3	8.3	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose	36	2	3	2.31	.467
Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose	36	1	3	1.89	.523
Valid N (listwise)	36				

Explore**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%
Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose	Mean		2.31	.078
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.15	
		Upper Bound	2.46	
	5% Trimmed Mean		2.28	
	Median		2.00	
	Variance		.218	
	Std. Deviation		.467	
	Minimum		2	
	Maximum		3	
	Range		1	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.881	.393
	Kurtosis		-1.299	.768
	Mean		1.89	.087

Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.71	
		Upper Bound	2.07	
	5% Trimmed Mean		1.88	
	Median		2.00	
	Variance		.273	
	Std. Deviation		.523	
	Minimum		1	
	Maximum		3	
	Range		2	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		-.162	.393
	Kurtosis		.796	.768

Frequency Table

Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	13.9	13.9	13.9
2	15	41.7	41.7	55.6
3	5	13.9	13.9	69.4
4	3	8.3	8.3	77.8
5	8	22.2	22.2	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Tingkat Nyeri Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	7	19.4	19.4	19.4
1	15	41.7	41.7	61.1
2	6	16.7	16.7	77.8
3	5	13.9	13.9	91.7
4	3	8.3	8.3	100.0
Total	36	100.0	100.0	

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose	.438	36	.000	.580	36	.000
Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose	.390	36	.000	.696	36	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose -	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	21 ^c		
	Total	36		

- a. Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose < Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose
- b. Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose > Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose
- c. Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose = Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose

Test Statistics^a

	Sesudah Dilakukan Yoga Child Pose - Sebelum Dilakukan Yoga Child Pose
Z	-3.873 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 17 Dokumentasi

- Dokumentasi Pemberian Materi dan Penjelasan Mengenai Yoga Child Pose



- Pengisian Pretest dan Posttest



- Dokumentasi Pemberian Intervensi Yoga *Child Pose*



Lampiran 18 Hasil Cek Plagiarisme

3097BAB I-BAB 5 SISKALTA.docx

ORIGINALITY REPORT

17 %

SIMILARITY INDEX

15 %

INTERNET SOURCES

7 %

PUBLICATIONS

6 %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1**eprints.ukh.ac.id**

Internet Source

2 %**2****repository.stikes-bhm.ac.id**

Internet Source

2 %**3****ejurnalmalahayati.ac.id**

Internet Source

2 %**4****librarystikespkj.wordpress.com**

Internet Source

<1 %**5****123dok.com**

Internet Source

<1 %**6****repository.unar.ac.id**

Internet Source

<1 %**7****Submitted to Universitas Andalas**

Student Paper

<1 %**8****Submitted to Universitas Pamulang**

Student Paper

<1 %**9****pdfcoffee.com**

Internet Source

<1 %

Lampiran 19 Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

Nama : Siska Nurul Agustiani
 NIM : 211FI01034
 Tempat, Tanggal Lahir : Sumedang, 21 Agustus 2003
 Agama : Islam
 Alamat : Dusun Depok RT 002 RW 002 Desa Jatisari Kec.
 Tanjungsari Kab. Sumedang

 Riwayat Pendidikan
 SD : SD Negeri II Tanjungsari
 SMP : SMP Negeri 1 Tanjungsari
 SMA : SMA Negeri Tanjungsari
 Motto Hidup : “Segala sesuatu memiliki waktu dan resikonya
 sendiri, terus berusaha dan berdoa”.