

*Lampiran 1***SURAT LEMBAR PERMOHONAN MENJADI PENELITI**

Kepada
Yth. Calon Responden
Di tempat

Dengan hormat,

Saya mahasiswi D3 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Iqlima Putri Pratama

NIM : 211FI01050

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 46 Bandung”.

Sehubungan dengan judul penelitian di atas, saya mohon ketersediaan anda untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan. Kerahasiaan data pribadi anda akan sangat kami jaga dan informasi yang akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas perhatian, kerjasama, dan kesediaan anda dalam berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyampaikan terima kasih dan memiliki harapan agar kerjasama anda akan berguna, khususnya dalam penelitian ini.

Hormat saya,



Iqlima Putri Pratama
NIM.211FI01050

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah dijelaskan maksud dari penelitian yang akan dilaksanakan, maka saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur ;

Menyatakan bersedia/tidak bersedia* menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Iqlima Putri Pratama dengan judul “Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 46 Bandung”. Dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dapat dijamin kerahadiaannya. Dengan persetujuan ini, saya menandatangani dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Peneliti



Iqlima Putri Pratama
NIM.211FI01050

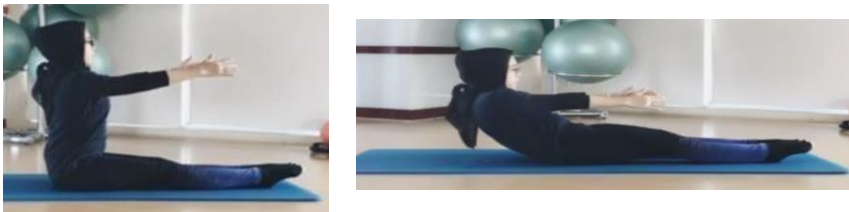
Bandung, Juni 2024
Responden

()

*Coret yang tidak perlu

Lampiran 3

	SOP SENAM PILATES
Pengertian	Senam pilates merupakan salah satu cara melibatkan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan fungsi organ panggul dengan mengatur metabolisme, keseimbangan tenaga air, kondisi hermodinamik dan aliran darah sebagai anti inflamasi atau pereda nyeri.
Tujuan	Tujuan dilakukan senam pilates adalah untuk meningkatkan keseimbangan tubuh, meningkatkan kekuatan dan energi pada tubuh, meningkatkan fleksibilitas , memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kesadaran, mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dan meningkatkan kualitas tidur.
Petugas	Iqlima Putri Pratama
Alat dan Bahan	1. Matras
Prosedur	1. Pemanasan Pada latihan pemanasan ini dilakukan gerakan-gerakan peregangan pada setiap sendi diseluruh tubuh termasuk kepala, leher, lengan, punggung hingga tungkai untuk mempersiapkan jaringan tubuh untuk bergerak tanpa cedera selama latihan. Pemanasan dilakukan selama 4 menit pada setiap sesi latihan.
	2. Latihan inti a) <i>Child pose</i> Posisi awal diatas matras dengan berlutut, sendi panggul berada diatas tumit kemudian dada turun diantara dua paha disertai dengan lengan lurus hingga depan kepala dan lakukan penguluran. Manfaatnya : Penguluran otot punggung bagian bawah. 
	b) <i>Half curl</i>

	Posisi awal terlentang diatas matras dengan melipat kedua kaki serta lengan berada disamping nadan. Kemudian mengangkat bahu secara perlahan menggunakan otot perut atas dan dua lengan yang berada sepadan dengan lantai. Manfaatnya : Menguatkan core muscle dan meningkatkan daya tahan otot pada perut. 
	c) <i>Tiny step</i> Diatas matras dengan posisi terlentang, lutut dilipat serta kaki jinjit disertai dengan kedua tangan yang diletakkan disendi panggul. Kemudian mengangkat lutut kanan ke dada sembari mengencangkan perut dan atur napas. Lakukan gerakan secara bergantian dan atur napas dengan menurunkan kaki secara perlahan Manfaatnya : Mengembangkan stabilitas otot perut, melindungi sendi panggul dan punggung bawah. 
	d) <i>Rolling down</i> Posisi awal duduk tegak pada matras, tangan menjulur kedepan. Pelaksanaannya menarik napas sambil menegakkan tubuh setinggi mungkin, Selanjutnya hembuskan napas dan gulingkan punggung ke arah matras samapai kedua tangan menjulur diatas kepala. Gerakan dilakukan sampai punggung menempel pada matras, lalu kembali ke posisi awal. 

	
	e) <i>Single leg stretch</i> Posisi awal tidur terlentang diatas matras. Pelaksanaannya adalah tungkai kanan diangkat ke arah dada. Tangan kanan menyentuh pergelangan kaki kanan dan tangan kiri menyentuh lutut kanan sambil mengangkat kepala lalu tungkai kiri diluruskan dan diangkat setinggi telinga dari matras. 
	f) <i>Double leg stretch</i> Posisi awal terlentang di matras, lalu lutut didorong ke arah dada, kepala dan punggung atas diangkat. Pelaksanaannya tarik napas, lalu kedua lengan sejajar dengan matras dan luruskan tungkai ke atas, selanjutnya menghembuskan napas sambil memeluk lutut kembali ke arah dada. Pastikan punggung atas terangkat dari matras. 
	3. Pendinginan Pada latihan pendinginan ini dilakukan gerakan-gerakan peregangan pada setiap sendi diseluruh tubuh termasuk kepala, leher, lengan, punggung hingga tungkai untuk mengembalikan jaringan tubuh yang bergerak selama latihan. Pendinginan dilakukan selama 4 menit pada setiap sesi latihan.
Kebijakan	- Durasi senam : senam diberikan di hari pertama dan hari kedua menstruasi dilakukan selama 10-20 menit
Sumber	Khairunnisa, F. A. S., Junaidi, A. S., & Hasmar, W. (2022). Penatalaksanaan Fisioterapi Pilates dan Cat Stretch Exercise untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Kasus Dismenore

	Primer. In Prosiding Seminar Kesehatan Nasional (Vol. 1, No. 1, pp. 136-140).
--	---

Lampiran 4

LEMBAR KUESIONER

Data Umum

Nama :

Umur :

Kelas :

Data Khusus

Petunjuk : beri tanda centang (√) pada jawaban yang anda jawab benar.

No	Keluhan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda saat menstruasi mengalami nyeri perut?		
2.	Apakah anda saat menstruasi mengalami nyeri pinggang?		
3.	Apakah anda saat menstruasi mengalami nyeri punggung?		
4.	Apakah anda mengalami menstruasi teratur? Teratur Tidak teratur		
5.	Berapakah lama siklus menstruasi anda? < 28 hari 28 hari >28 hari		
6.	Berapakah lama menstruasi anda? 1-4 hari 5-7 hari		
7.	Hari seberapa anda mengalami nyeri haid? Hari ke 1 Hari ke 2		

Lampiran 5

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI

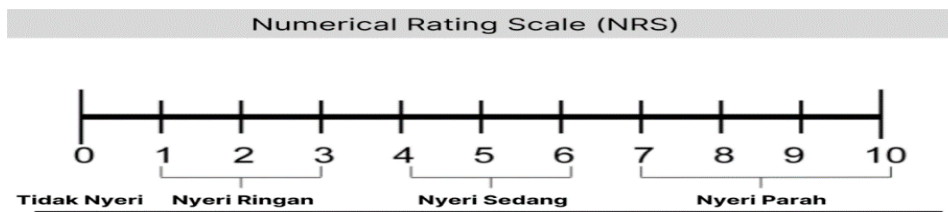
Nama :

Usia :

Pengukuran Nyeri *Pre-Test* (Sebelum Diberikan Senam Pilates)

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka dari 0-10, angka 1 menunjukkan “tidak ada nyeri”, angka 5 menunjukkan “nyeri sedang” dan angka 10 menunjukkan “nyeri hebat”. Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang saudara rasakan.



Keterangan :

0 : tidak ada rasa sakit, merasa normal

1 : sangat ringan, hampir tidak terasa

2 : nyeri ringan, mengganggu dan mungkin memiliki tarikan yang lebih kuat

3 : nyeri sangat terasa, tetapi masih terbiasa dan beradaptasi

4 : nyeri yang dalam, jika terlibat dalam suatu kegiatan dapat diabaikan untuk periode tertentu, tetapi masih mengganggu

5 : nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang tidak bisa diabaikan tetapi masih bisa mengatur untuk aktivitas sehari – hari

6 : nyeri intens, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari

7 : nyeri sangat intens, nyeri yang menusuk begitu kuat mempengaruhi indra tubuh

8 : nyeri begitu kuat, sehingga tidak dapat beraktivitas fisik

9 : nyeri menyiksa tidak tertahankan, tidak dapat ditoleransi, menangis atau merintih tak terkendali

10 : nyeri yang tidak dapat diungkapkan, bahkan menyebabkan pingsan tidak sadarkan diri

Lampiran 6

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI

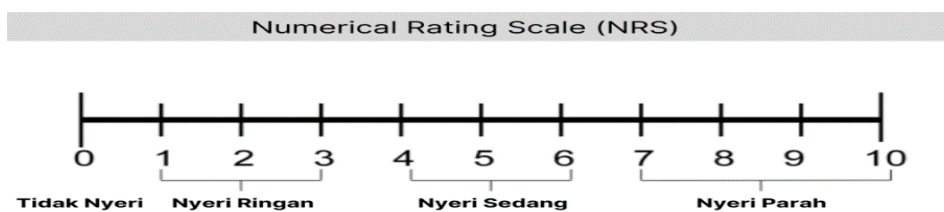
Nama :

Usia :

Pengukuran Nyeri *Post-Test* (Setelah Diberikan Senam Pilates)

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka dari 0-10, angka 1 menunjukkan “tidak ada nyeri”, angka 5 menunjukkan “nyeri sedang” dan angka 10 menunjukkan “nyeri hebat”. Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang saudara rasakan.



Keterangan :

0 : tidak ada rasa sakit, merasa normal

1 : sangat ringan, hampir tidak terasa

2 : nyeri ringan, mengganggu dan mungkin memiliki tarikan yang lebih kuat

3 : nyeri sangat terasa, tetapi masih terbiasa dan beradaptasi

4 : nyeri yang dalam, jika terlibat dalam suatu kegiatan dapat diabaikan untuk periode tertentu, tetapi masih mengganggu

5 : nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang tidak bisa diabaikan tetapi masih bisa mengatur untuk aktivitas sehari – hari

6 : nyeri intens, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari

7 : nyeri sangat intens, nyeri yang menusuk begitu kuat mempengaruhi indra tubuh

8 : nyeri begitu kuat, sehingga tidak dapat beraktivitas fisik

9 : nyeri menyiksa tidak tertahankan, tidak dapat ditoleransi, menangis atau merintih tak terkendali

10 : nyeri yang tidak dapat diungkapkan, bahkan menyebabkan pingsan tidak sadarkan diri

Nomor : 685/03/FIK-UBK/III/ 2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMPN 46
Bandung 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 pimpinan Instansi, untuk melakukan *studi pendahuluan* di Sekolah SMPN 46 Bandung yang akan dilaksanakan pada Bulan Mei 2024 . Adapun nama mahasiswanya adalah :

Nama Mahasiswa : Iqlima Putri
Pratama NIM : 211FI01050
Judul LTA : Pengaruh Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri SMPN 46 Bandung..

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

Hormat kami,
Bandung, 26 Maret 2024
Universitas Bhakti
Kencana
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



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

Lampiran 8

LEMBAR TABULASI DATA

No.	Nama	Usia (th)	Siklus Menstruasi	Lama Siklus Menstruasi	Lama Menstruasi	Hari Datang Nyeri Haid	Skala Nyeri		Keterangan
							Pre Test	Post Test	
1.	AD	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	7	6	Menurun
2.	AS	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	8	6	Menurun
3.	BA	13 th	Teratur	< 28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	4	3	Menurun
4.	IP	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	4	3	Menurun
5.	RA	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	5	4	Menurun
6.	CF	12 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	4	3	Menurun
7.	SP	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	4	3	Menurun
8.	ZF	13 th	Teratur	> 28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	4	3	Menurun
9.	SA	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	4	3	Menurun
10.	FA	12 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	7	6	Menurun
11.	YK	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	4	3	Menurun
12.	SS	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	8	6	Menurun
13.	AS	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	6	6	Tetap
14.	AN	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	5	3	Menurun
15.	LF	13 th	Teratur	> 28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	5	3	Menurun
16.	OK	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	7	6	Menurun
17.	KA	13 th	Teratur	> 28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	7	6	Menurun
18.	SN	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	5	3	Menurun
19.	RU	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	4	3	Menurun
20.	PR	13 th	Teratur	> 28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	5	3	Menurun
21.	EN	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	5	3	Menurun
22.	KS	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1	4	3	Menurun

Lampiran 9 Hasil SPSS

HASIL UJI NORMALITAS *PRE-TEST POST-TEST*

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
post	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
pre	Mean		3.27	.097
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.07	
		Upper Bound	3.47	
	5% Trimmed Mean		3.25	
	Median		3.00	
	Variance		.208	
	Std. Deviation		.456	
	Minimum		3	
	Maximum		4	
	Range		1	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		1.097	.491
	Kurtosis		-.887	.953
post	Mean		2.32	.102
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.11	
		Upper Bound	2.53	
	5% Trimmed Mean		2.30	
	Median		2.00	
	Variance		.227	
	Std. Deviation		.477	
	Minimum		2	

Maximum	3	
Range	1	
Interquartile Range	1	
Skewness	.839	.491
Kurtosis	-1.436	.953

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre	.452	22	<,001	.561	22	<,001
post	.430	22	<,001	.590	22	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

UJI FREKUENSI *PRE-TEST POST-TEST*

Frequencies

Notes		
Output Created		07-AUG-2024 14:15:17
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	22
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=PRE POST /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Statistics

		PRE-TEST	POST-TEST
N	Valid	22	22
	Missing	0	0

Frequency Table

PRE-TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri sedang	16	72.7	72.7	72.7
	nyeri berat	6	27.3	27.3	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

POST-TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri ringan	15	68.2	68.2	68.2
	nyeri sedang	7	31.8	31.8	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

HASIL UJI PAIRED SAMPLES T TEST

Notes

Output Created		07-AUG-2024 14:16:06
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	22
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=PRE WITH POST (PAIRED) /ES DISPLAY(TRUE) STANDARDIZER(SD) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE-TEST	3.27	22	.456	.097
	POST-TEST	2.32	22	.477	.102

Paired Samples Correlations

				Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
	N	Correlation			
Pair 1 PRE-TEST & POST-TEST	22	.896		<,001	<,001

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference Lower
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	PRE-TEST - POST-TEST	.955	.213	.045	.860

Paired Samples Test

		Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference Upper	t	df	Significance	
					One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	PRE-TEST - POST-TEST	1.049	21.000	21	<,001	<,001

Paired Samples Effect Sizes

		Standardizer a	Point Estimate	95% Confidence Interval Lower
Pair 1	PRE-TEST - POST-TEST	Cohen's d	.213	4.477
		Hedges' correction	.221	4.315

Paired Samples Effect Sizes

			95% Confidence Interval ^a
			Upper
Pair 1	PRE-TEST - POST- TEST	Cohen's d	5.879
		Hedges' correction	5.666

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 11 Time Line Kegiatan

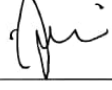
No	Kegiatan	Tahun 2024						
		Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September
1	Sosialisasi LTA							
2	Penyusunan Proposal							
3	Pendaftaran Sidang Proposal							
4	Sidang Proposal							
5	Perbaikan Sidang Proposal							
6	Penelitian							
7	Pengolahan Data							
8	Penyusunan Tugas Akhir							
9	Pendaftaran Sidang LTA							
10	Sidang LTA							
11	Perbaikan LTA							

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 : Iqlima Putri Pratama
NIM : 211F101050
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP 46 Bandung
Pembimbing Utama : Antri Ariani, SST., M.Kes

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Sabtu, 20 Januari 2024.	Pengajuan Judul.	
2.	Kamis, 8 Februari 2024.	Pengajuan Judul.	
3.	Selasa, 19 Maret 2024	Zoom Progres LTA.	
4.	Senin, 25 Maret 2024.	konsultasi bab 1 & 3	
5.	Rabu, 27 Maret 2024.	konsultasi bab 1 & 3.	
6.	Senin, 19 April 2024	konsultasi bab 1, 2, 3	
7.	Rabu, 24 April 2024	konsultasi bab 1, 2, 3	

Bandung,
Pembimbing

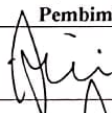
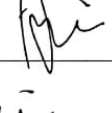
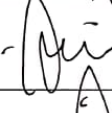
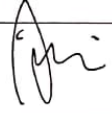
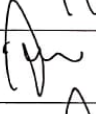
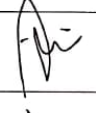
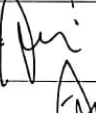
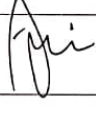


(.....)

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

LEMBAR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Iqlima Putri Pratama
 NIM : 211FI01050
 Program Studi : D3 Kebidanan
 Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP 46 Bandung
 Pembimbing Utama : Antri Ariani, SST., M.Kes

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
8.	Rabu, 8 Mei 2024.	konsultasi bab 1,2,3	
9.	selasa, 14 Mei 2024.	konsultasi bab 1,2,3, Pergantian judul.	
10.	Rabu, 15 Mei 2024.	konseling judul baru.	
11.	Jumat, 17 Mei 2024.	konseling judul baru.	
12.	Senin, 20 Mei 2024.	konsultasi bab 1,2,3 & lampiran.	
13.	Rabu, 22 Mei 2024.	konsultasi bab 1,2,3 & lampiran	
14.	Senin, 27 Mei 2024	konsultasi bab 1,2,3 & lampiran	
15.	selasa, 4 Juni 2024.	konsultasi bab 1,2,3 & lampiran.	

Bandung,
Pembimbing



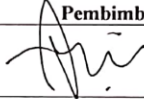
(.....)

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

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

LEMBAR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Iqlima Putri Pratama
 NIM : 211F101050
 Program Studi : D3 Kebidanan
 Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP 46 Bandung
 Pembimbing Utama : Antri Ariani, SST., M.Kes

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
16.	Selasa, 11 Juni 2024.	ACC sidang sup.	
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			

**Bandung,
Pembimbing**

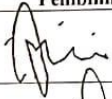
(.....)

UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN 2024

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

LEMBAR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Iqlima Putri Pratama
 NIM : 211FI01050
 Program Studi : D3 Kebidanan
 Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri
 Di SMP 46 Bandung
 Pembimbing Utama : Antri Ariani, SST., M.Kes

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	10 Juli 2024	Zoom ecaluasi LTA	
2.	31 Juli 2024	Bimbingan bab 4, 5	
3.	15 Agustus 2024	Bimbingan bab 3, 4	
4.	19 Agustus 2024	Bimbingan bab 3, 4, lampiran	
5.	22 Agustus 2024	Bimbingan bab 3, 4	
6.	23 Agustus 2024	ACC sidang Semhas	
7.			
8.			

Bandung,
 Pembimbing



(.....)

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

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

LEMBAR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Iqlima Putri Pratama
NIM : 211FI01050
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP 46 Bandung
Pembimbing Pendamping : Meda Yuliani., SST.,M.Kes

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Kamis, 14 Maret 2024.	Pengajuan judul.	
2.	Selasa, 19 Maret 2024	zoom progres LTA.	
3.	Rabu, 27 Maret 2024	konsultasi bab 1,3.	
4.	Rabu, 17 April 2024.	konsultasi bab 1,2,3.	
5.	Selasa, 23 April 2024	konsultasi bab 1,2,3 dan lampiran.	
6.	Jumat, 17 Mei 2024	konsultasi bab 1,2,3 dan lampiran.	
7.	Rabu, 22 Mei 2024	konsultasi bab 1,2,3 dan lampiran.	
8.	Rabu, 29 Mei 2024.	konsultasi bab 1,2,3 dan lampiran	

Bandung,
Pembimbing


Meda Yuliani

**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 : Iqlima Putri Pratama
 NIM : 211F101050
 Program Studi : D3 Kebidanan
 Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP 46 Bandung
 Pembimbing Pendamping : Meda Yuliani, SST., M.Kes

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
9.	Rabu, 5 Juni 2024	konsultasi bab 1, 2, 3 dan lampiran.	
10.	Jumat, 14 Juni 2024	konsultasi bab 1, 2, 3 dan lampiran	
11.	Kamis, 20 Juni 2024	lampiran SOP skala nyemunya! dan dgn catatan pembeda	
12.			

Bandung,
Pembimbing


 Meda Yuliani

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 : Iqlima Putri Pratama
NIM : 211F101050
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP 46 Bandung
Pembimbing Pendamping : Meda Yulianti, SST, M.Kes

NO	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	10 Juli 2024	Zoom evaluasi LTA	f
2.	19 Juli 2024	Bimbingan sempro	f
3.	20 Agustus 2024	Bimbingan bab 3, 4 saran: perbaikan P.O, k-konsep sampel, pembahasan	f
4.	22 Agustus 2024	Bimbingan bab 3, 4, 5 saran: sempurnakan pastikan, perbaikan penulisan data hasil pembahasan	f
5.	26 Agustus 2024	Atk Sidang KPR	f.
6.			
7.			
8.			

Bandung,
 Pembimbing


 Meda Yulianti
 (.....)

Lampiran 13

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama	: Iqlima Putri Pratama
NIM	: 211FI01050
Pekerjaan	: Mahasiswa
Program Studi	: DIII Kebidanan
Fakultas	: Ilmu Kesehatan
Institusi	: Universitas Bhakti Kencana
Tempat, Tanggal Lahir	: Bandung, 16 Oktober 2001
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Komp. Manglayang Sari A4 No. 2 RT/RW 04/13 Kelurahan Palasari Kecamatan Cibiru Kota Bandung Provinsi Jawa Barat
Alamat E-mail	: putriima295@gmail.com
No. Tlpn-Hp	: 082114220695

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD	: SDN 247 SUKAPURA
SMP	: Mts AR-ROSYIDIYAH
SMA	: SMA MUHAMMADIYAH 4 BANDUNG

BAB I - Salin (2) - Salin

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.uhb.ac.id Internet Source	1%
2	www.scribd.com Internet Source	1%
3	repository.umpri.ac.id Internet Source	1%
4	Bambang Trisnowiyanto. "PENGARUH MAT PILATES EXERCISE TERHADAP FLEKSIBILITAS TUBUH", Jurnal Kesehatan, 2017 Publication	1%
5	jurnal.unw.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	1%
7	eprints.aiska-university.ac.id Internet Source	1%
8	text-id.123dok.com Internet Source	1%

9	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
10	docplayer.info Internet Source	<1 %
11	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
12	jurnal.unismuhpalu.ac.id Internet Source	<1 %
13	repository.stikeshangtuh-sby.ac.id Internet Source	<1 %
14	Suryati Suryati, Maryati Sutarno. "Efektivitas Kunyit Asam Sebagai Pereda Disminore pada Remaja di Pangseran Provinsi Banten", Malahayati Nursing Journal, 2024 Publication	<1 %
15	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<1 %
16	ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.unja.ac.id Internet Source	<1 %

19	Submitted to Universitas Bengkulu Student Paper	<1 %
20	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1 %
21	a-research.upi.edu Internet Source	<1 %
22	repository.umi.ac.id Internet Source	<1 %
23	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
24	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III Student Paper	<1 %
25	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
26	fliphtml5.com Internet Source	<1 %
27	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
28	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1 %
29	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
30	wilayah4.imfi.or.id	

<1 %

31

Submitted to Poltekkes Kemenkes Riau

Student Paper

<1 %

32

Vera Yulandasari, Haris Suhamdani, Lalu Muhammad Sadam Husen. "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di MTs Miftahul Iman", Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, 2022

Publication

<1 %

33

journal.universitaspahlawan.ac.id

Internet Source

<1 %

34

Submitted to Universitas Negeri Surabaya
The State University of Surabaya

Student Paper

<1 %

35

indotopinfo.com

Internet Source

<1 %

36

Submitted to Universitas Pamulang

Student Paper

<1 %

37

lib.geo.ugm.ac.id

Internet Source

<1 %

38

repository.trisakti.ac.id

Internet Source

<1 %

39

www.ejurnalmalahayati.ac.id

Internet Source

<1 %

40	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
41	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
42	dspace.uui.ac.id Internet Source	<1 %
43	repository.unar.ac.id Internet Source	<1 %
44	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
45	Lulu Ul Puadiah, Maryati Sutarno. "Pengaruh Pemberiaan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang", Malahayati Nursing Journal, 2023 Publication	<1 %
46	ilmukebidanan.wordpress.com Internet Source	<1 %
47	journal.unucirebon.ac.id Internet Source	<1 %
48	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
49	repository.uhn.ac.id Internet Source	

<1 %

50

repository.unika.ac.id

Internet Source

<1 %

51

123dok.com

Internet Source

<1 %

52

Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium

Student Paper

<1 %

53

Nita Pramita, Dian Nur Adkhana Sari.
"PENGARUH ABDOMINAL STRECHING
EXERCISE DENGAN LANTUNAN AYAT SUCI AL-
QUR'AN TERHADAP SKALA NYERI HAID
(DISMINORE) PADA REMAJA DI PANTI
ASUHAN DARUL ULUM YOGYAKARTA",
Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan,
2019

Publication

<1 %

54

alavtoytryp198035.eclablog.com

Internet Source

<1 %

55

fr.scribd.com

Internet Source

<1 %

56

jurnalmahasiswa.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

57

repository.itekes-bali.ac.id

Internet Source

<1 %

58

repository.unair.ac.id

Internet Source

<1 %

59

www.manfaatjus.com

Internet Source

<1 %

60

Nurrahmaton Nurrahmaton. "HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN MENARCHE DINI PADA REMAJA PUTRI DI SMP AMANAH MEDAN", Jurnal Midwifery Update (MU), 2020

Publication

<1 %

61

Submitted to Sogang University

Student Paper

<1 %

62

Sutrisni Sutrisni, SRI LESTARI. "PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA MAHASISWA KEBIDANAN DIV UNIVERSITAS KADIRI TAHUN 2021", Jurnal Bidan Pintar, 2022

Publication

<1 %

63

blog.elevenia.co.id

Internet Source

<1 %

64

core.ac.uk

Internet Source

<1 %

65

edoc.pub

Internet Source

<1 %

66

eprints.umg.ac.id

Internet Source

<1 %

67	es.scribd.com Internet Source	<1 %
68	id.argospine.org Internet Source	<1 %
69	kominfo.go.id Internet Source	<1 %
70	mafiadoc.com Internet Source	<1 %
71	pdfkul.com Internet Source	<1 %
72	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
73	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
74	stikesmitraadiguna.ac.id Internet Source	<1 %
75	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
76	wanita22.com Internet Source	<1 %
77	A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud, Sartika Suyuti. "Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI	<1 %

78

Aprilia Mulyani, Evi Zahara, Rahmi Rahmi.
"Literature review: Perbandingan tingkat
nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan
sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja
putri", Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan, 2022

Publication

<1 %

79

Metri Triyanti, Harmoko Harmoko, Nova
Lestari. "EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN
COURSE REVIEW HORAY TERHADAP HASIL
BELAJAR BIOLOGI DAN MOTIVASI SISWA
KELAS X SMA NEGERI JAYALOKA",
BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi), 2018

Publication

<1 %

80

ejournal.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

BAB I - Salin (2) - Salin

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39
