

Lampiran 1



Bandung, 13 Maret 2024

Nomor : 196/03/FIK-UBK/III/ 2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada
 Yth. Ketua Program Studi S1-Kebidanan
 di
 Tempat

Dengan hormat,

Salam sejahtera semoga Bapak / Ibu senantiasa dalam lindungan Allah SWT dan diberikan kesehatan. Schubungan 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 S1-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 : Intan Davina Putri
 NIM : 211F101027
 Judul LTA : Gambaran Pemberian Kombinasi Media Informasi Video Abdominal Streching Exercise dan Kompres Air Hangat untuk Penurunan Keluhan Nyeri Dismenore pada Remaja

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

Hormat kami,

Bandung, 13 Maret 2024
 Universitas Bhakti Kencana
 Fakultas Ilmu Kesehatan

 Dr. Rana Dian Kurniawati, M.Kes.
 NIK.02/09030149

Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
 022-7830 760, 022-7830 768
 buku.ac.id contact@buku.ac.id

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2

	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"
204/09.KEPK/UBK/VIII/2024

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

Peneliti Utama : Intan Davina Putri
Principal in investigator

Nama institusi : Universitas Bhakti Kencana
Name of institution

Dengan judul :
Title

**Pemberian Kombinasi Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Air Hangat Untuk Penurunan
Keluhan Nyeri Dismenore Pada Remaja**

*Providing a Combination of Abdominal Stretching Exercise and Warm Water Compresses to Reduce
Dysmenorrhea Pain Complaints in Adolescents*

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 2011standards, 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 28 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 28 Agustus 2025.

This declaration of ethics applies during the period 28 th August 2024 until 28 th August 2025.



28 Agustus 2024
 Professor and Chairperson
 R. Nety Rustikayanti, S.Kp., M.Kep
 NIK. 02019010336

*Lampiran 3***LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Judul penelitian :

“Pemberian kombinasi Abdiminal Streching Exercise dan Kompres air hangat
untuk penurunan keluhan nyeri *Dismenore* pada remaja”

Peneliti : Intan Davina Putri (211FI01027)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan ini saya menyatakan bahwa peneliti telah memberikan penjelasan yang memadai mengenai tujuan penelitian ini kepada saya. Berdasarkan pemahaman tersebut, saya menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini atas kemauan sendiri, tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam konteks penelitian ini.

Bandung, 2024

(.....)

Lampiran 4

KUESIONER *PRE-TEST* KARAKTERISTIK RESPONDEN DAN INTENSITAS NYERI

Petunjuk Pengisian

Isilah data berikut sesuai pertanyaan dibawah ini.

No. responden : (diisi oleh peneliti)

Nama :

Alamat :

No. hp :

Usia pertama haid : Tahun

Jumlah siklus haid : Hari

A. Data Umum

Pilih salah satu jawaban yang anda anggap benar dan berilah tanda (✓)

1. Usia

16 – 17 tahun ☐

18 – 20 tahun ☐

21 – 23 tahun ☐

2. Apa yang anda lakukan saat mengalami nyeri haid atau *dismenore*?

Dibiarkan saja ☐

Istirahat ☐

Minum obat ☐

Minum jamu ☐

3. Apakah anda pernah memperoleh informasi mengenai metode *Abdominal stretching exercise* sebagai cara untuk menangani atau meringankan nyeri haid?

Pernah ☐

Tidak Pernah ☐

4. Sejauh ini, apakah Anda pernah menerima atau mengetahui informasi tentang penggunaan kompres air hangat sebagai metode untuk meredakan atau mengatasi nyeri haid?

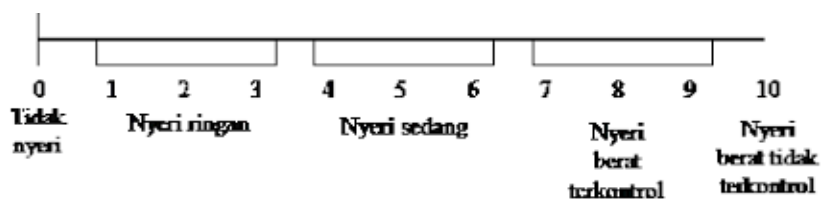
Pernah ☐

Tidak Pernah ☐

B. Skala Pengukuran Nyeri.

Pengukuran intensitas nyeri haid akan dilakukan menggunakan instrumen numerical rating scale. Responden diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada salah satu angka yang tersedia di bawah ini. Angka yang dipilih menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan saat mengalami nyeri haid (*dismenore*). Perlu diperhatikan bahwa semakin besar angka yang dipilih, semakin tinggi tingkat keparahan nyeri yang dialami.

1. *Pre – Test* (sebelum dilakukan tindakan)



- | | | |
|-------|---|----------------------------|
| 0 | : Tidak nyeri | : ☐ |
| 1 – 3 | : Nyeri ringan | : ☐ |
| 4 – 6 | : Nyeri sedang | : ☐ |
| 7 – 9 | : Nyeri berat terkontrol | : ☐ |
| 10 | : Nyeri berat terkontrol tidak terkontrol | : ☐ |

Lampiran 5

KUESIONER *POST-TEST* KARAKTERISTIK RESPONDEN DAN INTENSITAS NYERI

Petunjuk Pengisian

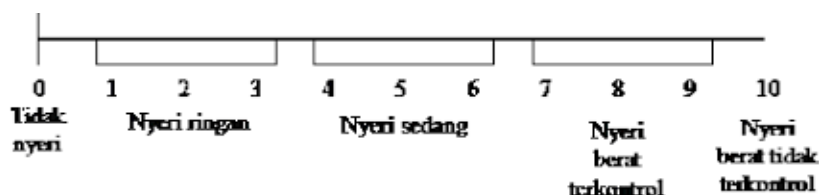
Isilah data berikut sesuai pertanyaan dibawah ini.

No. responden : (diisi oleh peneliti)
 Nama :
 Alamat :
 No. hp :

A. Skala Pengukuran Nyeri.

Pengukuran intensitas nyeri haid akan dilakukan menggunakan instrumen numerical rating scale. Responden diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada salah satu angka yang tersedia di bawah ini. Angka yang dipilih menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan saat mengalami nyeri haid (*dismenore*). Perlu diperhatikan bahwa semakin besar angka yang dipilih, semakin tinggi tingkat keparahan nyeri yang dialami.

2. *Post – Test* (sesudah dilakukan tindakan)



0	: Tidak nyeri	: <input style="width: 30px;" type="checkbox"/>
1 – 3	: Nyeri ringan	: <input style="width: 30px;" type="checkbox"/>
4 – 6	: Nyeri sedang	: <input style="width: 30px;" type="checkbox"/>
7 – 9	: Nyeri berat terkontrol	: <input style="width: 30px;" type="checkbox"/>
10	: Nyeri berat terkontrol tidak terkontrol	: <input style="width: 30px;" type="checkbox"/>

Lampiran 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN KOMPRES AIR HANGAT

Standar Operasional Prosedur	
Pengertian	<i>Abdominal stretching exercise</i> adalah serangkaian gerakan peregangan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kelenturan otot di area perut dan punggung. Latihan ini dirancang untuk membantu mengurangi intensitas nyeri haid atau <i>dismenore</i> . Sementara itu, kompres hangat adalah metode pemberian rasa hangat pada bagian tubuh tertentu menggunakan cairan atau alat yang menghasilkan panas. Teknik ini sering digunakan untuk mengatasi berbagai kondisi, termasuk peradangan sendi, kekakuan otot, perut kembung, dan sensasi dingin pada tubuh.
Waktu	20 menit
Manfaat	• <i>Abdominal Strecing Exercise</i> 1) Meningkatkan kebugaran fisik 2) Memperbaiki kondisi mental dan relaksasi tubuh 3) Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh. 4) Mengurangi resiko kram serta nyeri otot dan sendi. 5) Mengurangi ketegangan otot 6) Meringankan rasa nyeri saat menstruasi (<i>dismenore</i>) pada wanita 7) Melatih kelenturan otot perut 8) Memperlancar aliran darah • Kompres hangat 1) Melancarkan sirkulasi darah 2) Membantu menurunkan suhu tubuh 3) Mengurangi rasa sakit

	4) Memberi rasa hangat,nyaman dan tenang pada klien 5) Memperlancar pengeluaran eksudat 6) Merangsang peristaltik usus
Persiapan alat	• <i>Abdominal Strecing Exercise</i> 1) Bola. 2) Matras. 3) Musik. • Kompres hangat 1) Botol air panas dengan tutupnya 2) Sarung botol 3) Air panas dan sebuah termometer
Persiapan diri	1) Mengucapkan salam. 2) Memberikan penjelasan mengenai prosedur tindakan yang akan dilaksanakan, termasuk manfaat yang dapat diperoleh dari tindakan tersebut. 3) Menyepakati waktu yang diperlukan untuk pelaksanaan tindakan dengan responden.
Prosedur	a. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada responden. b. Siapkan peralatan di dekat pasien. c. Cuci tangan sesuai prosedur. d. Persiapkan botol air panas: a. Isi botol dengan air panas, tutup rapat, dan balik beberapa kali. b. Kosongkan botol. c. Siapkan air dengan suhu 40-50°C. e. Isi botol dengan air panas sebanyak kurang lebih setengah bagian dari botol tersebut. Lalukeluarkan udaranya dengan cara : 1) Letakkan botol di permukaan datar. 2) Bagian atas botol di lipat sampai kelihatan permukaan air di leher botol. 3) Kemudian penutup botol di tutup dengan rapat/benar

	f. Periksa apakah botol bocor atau tidak lalu keringkan dengan washlap dan masukan ke dalam sarung botol g. Bawa botol tersebut ke dekat klien h. Letakkan atau pasang botol pada area perut bagian bawah i. Kaji secara teratur kondisi klien untuk mengetahui kelainan yang timbul akibat pemberian kompres dengan botol panas, seperti kemerahan, ketidaknyamanan, kebocoran, dsb. j. Bereskan alat-alat bila sudah selesai
	Setelah melakukan Kompres hangat, dilanjutkan dengan Pemberian <i>Abdominal Strecing Exercise</i>
	1. <i>Cat Stretch</i> Posisi awal dilakukan dengan tangan dan lutut dilantai. a. Lengkungkan punggung ke bawah sehingga perut mendekati lantai secara nyaman. Angkat dagu dan arahkan pandangan ke lantai. Pertahankan posisi ini selama 10 detik sambil menghitung bersama-sama, kemudian rilekskan otot-otot tubuh. Cat stretch step 1 b. Selanjutnya, lengkungkan punggung ke atas dan tundukkan kepala ke arah lantai. Pertahankan posisi ini selama 10 detik sambil menghitung bersama-sama, lalu rilekskan kembali otot-otot tubuh.



Cat stretch step 2

- c. Duduklah dengan posisi bertumpu pada tumit, kemudian julurkan kedua lengan ke depan sejauh mungkin. Pertahankan posisi ini selama 20 detik sambil menghitung, lalu rilekskan tubuh.



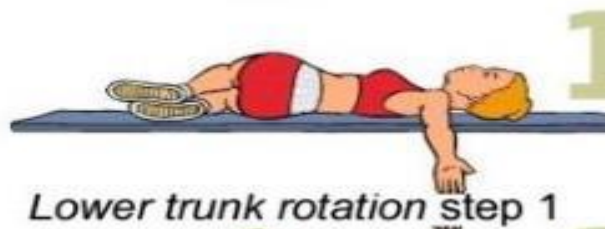
Cat stretch step 3

Keterangan : Latihan dilakukan sebanyak tiga kali.

2. Lower Trunk Rotation

Posisi awal dilakukan dengan berbaring telentang di atas lantai. Tekuk lutut dengan telapak kaki menyentuh lantai. Rentangkan kedua lengan ke samping, sejajar dengan lantai.

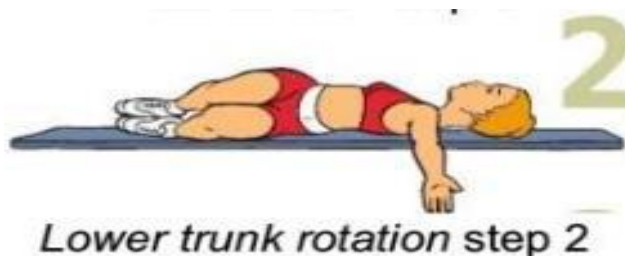
- a. Secara perlahan, putar kedua lutut ke arah kanan, sedekat mungkin dengan lantai. Pastikan bahu tetap menempel pada lantai. Pertahankan posisi ini selama 20 detik sambil menghitung dengan suara yang jelas.



Lower trunk rotation step 1

- b. Kemudian, putar kembali kedua lutut ke arah kiri dengan gerakan yang perlahan, sedekat mungkin dengan lantai. Tetap jaga agar bahu tidak terangkat dari

lantai. Tahan posisi ini selama 20 detik sambil menghitung dengan suara yang jelas. Setelah selesai, kembalikan posisi tubuh ke posisi awal..



Keterangan : Latihan dilakukan sebanyak tiga kali.

3. Buttock / Hip Stretch.

Berbaring telentang di atas permukaan yang rata dengan lutut ditekuk.

- a. Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan Anda di atas paha kiri, tepat di area yang berada di atas lutut.
- b. Pegang bagian belakang paha kiri dengan kedua tangan, lalu tarik secara perlahan ke arah dada sesuai dengan tingkat kenyamanan Anda. Pertahankan posisi ini selama 20 detik sambil menghitung dengan suara yang jelas. Setelah itu, kembalikan kaki ke posisi semula secara perlahan dan rilekskan otot-otot tubuh Anda.



Keterangan : Latihan dilakukan sebanyak tiga kali.

4. Abdominal Strengthening: Curl Up.

Posisi awal dilakukan dengan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, tangan dibawah kepala.

- a. Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit-langit. Pertahankan posisi ini selama 20 detik sambil menghitung dengan suara yang jelas.



Abdominal stretching: curlp up

- b. Kembalikan punggung ke posisi rata, sejajar dengan lantai. Lakukan ini dengan cara mengencangkan otot-otot perut dan bokong Anda secara bersamaan.
- c. Selanjutnya, lengkungkan bagian atas tubuh Anda ke arah lutut. Lakukan gerakan ini secara perlahan dan terkontrol. Tahan posisi ini selama 20 detik, sambil tetap menjaga pernapasan Anda tetap teratur.



Abdominal stretching: curlp up

Keterangan : Latihan dilakukan sebanyak tiga kali.

5. Lower Abdominal Strengthening.

Posisi awal dilakukan dengan berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- a. Posisikan bola di antara tumit dan bokong. Kemudian, ratakan bagian bawah punggung ke lantai dengan cara mengencangkan otot-otot perut dan bokong secara bersamaan..



Lower Abdominal Stretching

- b. Secara perlahan, tarik kedua lutut ke arah dada. Bersamaan dengan itu, tarik tumit bersama dengan bola yang berada di antaranya. Selama melakukan gerakan ini, kencangkan otot bokong dan pastikan punggung tetap rata, tidak melengkung.



Keterangan : Latihan dilakukan 15 kali

6. The Bridge Position.

Posisi awal dilakukan dengan berbaring telentang di atas lantai. Tekuk lutut sehingga telapak kaki menyentuh lantai. Tempatkan siku di lantai dengan lengan sedikit dibentangkan ke samping.

- Ratakan punggung ke lantai dengan cara mengencangkan otot-otot perut dan bokong secara bersamaan. Pastikan seluruh bagian punggung menyentuh lantai.
- Secara perlahan, angkat pinggul dan bagian bawah punggung Anda. Usahakan untuk membentuk garis lurus dari lutut hingga ke dada. Pertahankan posisi ini selama 20 detik sambil menghitung dengan suara yang jelas. Setelah itu, turunkan tubuh Anda kembali ke posisi awal secara perlahan dan rilekskan otot-otot tubuh.

	
	Lakukan pendokumentasian

MASTER TABEL

No	Usia	Kode	Perilaku Untuk Mengatasi <i>Dismenore</i>	Kode	Infomasi Tentang <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	Kode	Informasi Tentang Kompres air hangat	Kode	Skala <i>Dismenore</i> Sebelum Intervensi (NRS)	Kategori	Kode	Skala <i>Dismenore</i> Setelah Intervensi (NRS)	Kategori	Kode
1	20	2	Isitrahah	2	Pernah	1	Pemah	1	8	Nyeri berat terkontrol	4	1	Nyeri Ringan	2
2	18	2	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	0	Tidak Nyeri	1
3	20	2	Isitrahah	2	Pernah	1	Pemah	1	6	Nyeri Sedang	3	4	Nyeri sedang	3
4	19	2	Isitrahah	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	1	Nyeri Ringan	2
5	19	2	Dibiarkan saja	1	Pernah	1	Pemah	1	9	Nyeri berat terkontrol	4	0	Tidak Nyeri	1
6	18	2	Minum obat	3	Pernah	1	Pemah	1	9	Nyeri berat terkontrol	4	7	Nyeri berat terkontrol	4
7	21	3	Minum jamu	4	Pernah	1	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	0	Tidak Nyeri	1
8	21	3	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Peranh	1	7	Nyeri berat terkontrol	4	0	Tidak Nyeri	1
9	20	2	Dibiarkan saja	1	Pernah	1	Pemah	1	4	Nyeri Sedang	3	1	Nyeri Ringan	2
10	19	2	Istirahat	2	Pernah	1	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	1	Nyeri Ringan	2
11	19	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	8	Nyeri berat terkontrol	4	1	Nyeri Ringan	2
12	19	2	Istirahat	2	Pernah	1	Pemah	1	6	Nyeri Sedang	3	4	Nyeri Sedang	3
13	19	2	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	Pemah	1	5	Nyeri Sedang	3	2	Nyeri Ringan	2
14	18	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	8	Nyeri berat terkontrol	4	4	Nyeri Sedang	3
15	18	2	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	Pemah	1	9	Nyeri berat terkontrol	4	1	Nyeri Ringan	2
16	19	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	3	Nyeri Ringan	2
17	19	2	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	Pemah	1	2	Nyeri Ringan	2	0	Tidak Nyeri	1
18	21	3	Isitrahah	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	6	Nyeri Sedang	3	1	Nyeri Ringan	2
19	20	2	Isitrahah	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	6	Nyeri Sedang	3	1	Nyeri Ringan	2
20	19	2	Minum obat	3	Pernah	1	Pemah	1	8	Nyeri berat terkontrol	4	5	Nyeri Sedang	3
21	21	3	Isitrahah	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	7	Nyeri berat terkontrol	4	2	Nyeri Ringan	2
22	21	3	Isitrahah	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	5	Nyeri Sedang	3	3	Nyeri Ringan	2

23	19	2	Istirahat	2	Pernah	1	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	1	Nyeri Ringan	2
24	18	2	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	Pemah	1	7	Nyeri berat terkontrol	4	3	Nyeri Ringan	2
25	18	2	Istirahat	2	Pernah	1	Pemah	1	9	Nyeri berat terkontrol	4	4	Nyeri Sedang	3
26	20	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	6	Nyeri Sedang	3	4	Nyeri Sedang	3
27	20	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	6	Nyeri Sedang	3	2	Nyeri Ringan	2
28	19	2	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	Pemah	1	5	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
29	20	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	0	Tidak Nyeri	1
30	19	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	8	Nyeri berat terkontrol	4	5	Nyeri Sedang	3
31	19	2	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	1	Nyeri Ringan	2
32	18	2	Minum jamu	4	Pernah	1	Pemah	1	6	Nyeri Sedang	3	3	Nyeri Ringan	2
33	20	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	0	Tidak Nyeri	1
34	20	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	4	Nyeri Sedang	3
35	19	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	8	Nyeri berat terkontrol	4	4	Nyeri Sedang	3
36	20	2	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	Pemah	1	5	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	2
37	19	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	6	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri ringan	1
38	19	2	Minum Obat	3	Tidak Pernah	2	Pemah	1	8	Nyeri berat terkontrol	4	4	Nyeri Sedang	3
39	19	2	Minum jamu	4	Tidak Pernah	2	Pemah	1	5	Nyeri Sedang	3	1	Nyeri Ringan	2
40	20	2	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	Pemah	1	3	Nyeri Ringan	2	0	Tidak Nyeri	1

Lampiran 8

HASIL OUTPUT SPSS**Statistics**

		KELOMPOK USIA	PERILAKU UNTUK MENGATASI <i>DISMENORE</i>	INFORMASI TENTANG <i>ABDOMINAL STRECHING EXERCISE</i>	INFORMASI TENTANG KOMPRES AIR HANGAT	SKALA NYERI SEBELUM DIBERIKAN INTERVENSI	SKALA NYERI SESUDAH DIBERIKAN INTERVENSI
N	Valid	40	40	42	42	42	42
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean			2.36	1.71	1.00	2.98	2.02
Median			2.00	2.00	1.00	3.00	2.00
Mode			2	2	1	2	2
Std. Deviation			.821	.457	.000	.841	.780
Minimum			1	1	1	2	1
Sum			99	72	42	125	85

KELOMPOK USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-20	37	88.1	88.1	88.1
	21-23	5	11.9	11.9	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

PERILAKU UNTUK MENGATASI *DISMENORE*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Dibiarkan saja	4	9.5	9.5	9.5
Istirahat	24	57.1	57.1	66.7
Minum obat	9	21.4	21.4	88.1
Minum jamu	5	11.9	11.9	100.0
Total	42	100.0	100.0	

INFORMASI TENTANG *ABDOMINAL STRECHING EXERCISE*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pernah	12	28.6	28.6	28.6
Tidak Pernah	30	71.4	71.4	100.0
Total	42	100.0	100.0	

INFORMASI TENTANG KOMPRES AIR HANGAT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pernah	42	100.0	100.0	100.0

SKALA NYERI SEBELUM DIBERIKAN INTERVENSI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-3 nyeri ringan	16	38.1	38.1	38.1
4-6 nyeri sedang	12	28.6	28.6	66.7
7-9 nyeri berat terkontrol	14	33.3	33.3	100.0
Total	42	100.0	100.0	

SKALA NYERI SESUDAH DIBERIKAN INTERVENSI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0 tidak nyeri	11	26.2	26.2	26.2
1-3 nyeri ringan	19	45.2	45.2	71.4
4-6 nyeri sedang	11	26.2	26.2	97.6
7-9 nyeri berat terkontrol	1	2.4	2.4	100.0
Total	42	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test	.234	42	.000	.787	42	.000
Post Test	.250	42	.000	.845	42	.000

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Post-test - Pre-test</i>	Negative Ranks	29 ^a	15.64	453.50
	Positive Ranks	1 ^b	11.50	11.50
	Ties	10 ^c		
	Total	40		

a. *Post-test < Pre-test*

b. *Post-test > Pre-test*

c. *Post-test = Pre-test*

Test Statistics^a

	<i>Post-test - Pre-test</i>
Z	-4.780 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 9

DOKUMENTASI



Lampiran 10

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 : Intan Davina Putri
NIM : 211101027
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Laporan Tugas Akhir : Pemberian kombinasi Abdominal Stretching Exercise dan kompres air hangat untuk penurunan keluhan nyeri dismenore pada remaja
Pembimbing Utama : Linda Rapiasari, SST., M. Keb

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	18 Januari 2024	konsultasi tema	
2	19 Januari 2024	Konsultasi Judul	
3	13 Februari 2024	BAB I latar belakang masalah	
4	26 Februari 2024	BAB II Tinjauan pustaka	
5	17 Maret 2024	BAB III Metode penelitian	
6	5 April 2024	Revisian BAB I, II, III	
7	19 April 2024	ACC proposal	

Bandung, 15 April2024

Pembimbing,


CS Dipindai dengan 

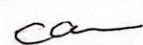
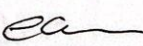
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN
2024

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

LEMBAR BIMBINGAN

PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Intan Davina Putri
 NIM : 211101027
 Program Studi : D3 kebidanan
 Judul Laporan Tugas Akhir : Pemberian kombinasi Abdominal Stretching Exercise dan kompres air hangat untuk penurunan keluhan dismenore pada remaja
 Pembimbing Pendamping : Ecih Winingsih., SST., M.keb

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	20 Januari 2024	konsultasi judul dan latar belakang	
2	25 Februari 2024	BAB I Latar belakang masalah	
3	21 Maret 2024	BAB I, II Latar belakang Justifikasi masalah	
4	3 April 2024	Progress LTA	
5	23 April 2024	Acc proposal	

Bandung, 23 April2024

Pembimbing,


 (..... Ecih Winingsih)

**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 : Intan Davina Putri
NIM : 211F101027
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Laporan Tugas Akhir : Kombinasi Pemberian abdominal Streching Exercise dan Kompres Air Hangat untuk Penurunan Keluhan Nyeri Dismenore pada Remaja

Pembimbing Utama : Linda Rofiasari, SST., M.Keb

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Rabu, 25 Juli 2024	Konsultasi Bab VI dan V	
2	Kamis, 26 Juli 2024	Perbaikan Bab VI (hasil penelitian)	
3	Selasa, 29 Juli 2024	Perbaikan bab VI (pembahasan)	
4	Rabu, 30 Juli 2024	ACC	

Bandung,.....2024

Pembimbing,



(Linda Rofiasari, SST., M.Keb)



Dipindai dengan CamScanner

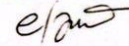
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI D3 KEBIDANAN
2024

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

LEMBAR BIMBINGAN

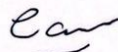
PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Intan Davina Putri
NIM : 211FI01027
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Laporan Tugas Akhir : Kombinasi Pemberian abdominal Streching Exercise dan Kompres Air Hangat untuk Penurunan Keluhan Nyeri Dismenore pada Remaja
Pembimbing Pendamping : Ecih Winengsih, S.ST., M.Keb

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Rabu, 25 Juli 2024	Konsultasi Bab VI dan V	
2	Kamis, 26 Juli 2024	Perbaikan Bab VI (hasil penelitian)	
3	Selasa, 29 Juli 2024	Perbaikan bab VI dan V (pembahasan dan kesimpulan)	
4	Rabu, 30 Juli 2024	ACC	

Bandung, 5. Agustus - 2024

Pembimbing,



(Ecih Winengsih, S.ST., M.Keb)

*Lampiran 11***RIWAYAT HIDUP**

Nama : Intan Davina Putri

NIM : 211FI01027

Tempat, tanggal lahir : Bandung, 23 Juli 2003

Alamat : Kp. Rajadesa rt02/16, Desa Cipaku, Kecamatan
Paseh, Kabupaten Bandung, Jawa Barat

Agama : Islam

Riwayat Pendidikan

SD : SDN CIPAKU 2

SMP : SMPN 1 PASEH

SMA : SMAN 2 MAJALAYA

Diploma III (D3) : D3 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana

Lampiran 12

CEK PLAGIASI

TA_INTAN.docx			
ORIGINALITY REPORT			
20%	17%	5%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	3%	
2	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	2%	
3	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%	
4	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	2%	
5	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	1%	
6	idoc.pub Internet Source	1%	
7	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%	
8	pdfcoffee.com Internet Source	1%	
9	positori.uin-alauddin.ac.id		