

L

A

M

P

I

R

A

N

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Kepada Yth.

Calon responden penelitian Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah :

Nama : Ayu Spalia Bahri

Nim : 211540102003

Status : Mahasiswi STIKES Aisyiyah Palembang Prodi DIII
Kebidanan

Judul : Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*
Pada Mahasiswi DIII Kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswia DIII Kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang. Prosedur penelitian ini tidak akan menimbulkan resiko atau kerugian pada responden. Bersama ini saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian yang saya lakukan. Prosedur penelitian ini cukup mengisi lembar observasi yang berhubungan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Adapun identitas dan hasil isian observasi anda akan kami jaga kerahasiaannya.

Palembang, November 2023

Peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Saya telah menyetujui untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2023

Nama : Ayu Spalia Bahri

NIM : 211540102003

Judul : Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*
Pada Mahasiswi DIII Kebidana STIKES isiyah Palembang.

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan menjadi responden,dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa saya akan sukarela menjadi responden dalam penelitian ini, saya buat dengan sebenarnya dan penuh kesadaran tanpa paksaan. Tetapi apabila saya tidak berkenan, peneliti akan menghentikan pengumpulan data ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Palembang, November 2023

Responden

LEMBAR KUESIONER PRETEST

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN STIKES AISYIYAH PALEMBANG TAHUN 2023

DATA DEMOGRAFI

Petunjuk : berilah tanda cek (✓) pada kotak yang telah disediakan sesuai jawaban anda

1. Nomor Responden :
2. Umur : Tahun
3. Tanggal Pengumpulan Data :
4. Tanggal Menstruasi Perbulan :
5. Tanggal Menstruasi Bulan Sebelumnya :
6. Riwayat Nyeri Saat Menstruasi Dalam Keluarga
Ya ☐ Tidak ☐

7. Lama nyeri saat menstruasi : Hari



0 : Tidak Nyeri

1-3 : Nyeri Ringan (☐ dapat berkomunikasi dengan baik) ☐

4-6: Nyeri Sedang (klien mendetis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi

Nyeri, dapat mendiskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik ☐

7-9 : Nyeri Berat (klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih

Respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri ☐

10 : Nyeri Hebat (klien tidak mampu berkomunikasi dan memukul) ☐

LEMBAR KUESIONER POSTTEST

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN STIKES AISYIAH PALEMBANG TAHUN 2023

DATA DEMOGRAFI

Petunjuk : berilah tanda cek (√) pada kotak yang telah disediakan sesuai jawaban anda

1. Nomor Responden :
2. Umur : Tahun
3. Tanggal Pengumpulan Data :
4. Tanggal Mulai Menstruasi :
5. Tanggal Menstruasi Bulan Sebelumnya :
6. Riwayat Nyeri Saat Menstruasi
Ya ☐ Tidak ☐

7. Lama nyeri saat menstruasi : Hari



0 : Tidak Nyeri

1-3 : Nyeri Ringan (klien dapat berkomunikasi dengan baik) ☐

4-6 : Nyeri Sedang (klien mendetis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi Nyeri, dapat mendiskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik ☐

7-9: Nyeri Berat (klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih Respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri ☐

10 : Nyeri Hebat (klien tidak mampu berkomunikasi dan memukul) ☐

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	
A. Nama Kegiatan	Senam <i>Dismenore</i>
B. Pengertian	Senam <i>dismenore</i> adalah aktivitas senam yang dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi (<i>dismenore</i>)
C. Tujuan	Untuk menurunkan/mengurangi nyeri pada saat menstruasi(<i>dismenore</i>)
D. Waktu	Dilakukan selama 3 kali menjelang menstruasi dengan durasi waktu 20-30 menit/senam
E. Prinsip Senam	1. senam dilakukan secara 3 kali berturut-turut. 2. senam dilakukan secara teratur dan serius
F. Langkah-langkah	a. Gerakan Pemanasan 1) Tarik nafas dalam melalui hidung, tahan sampai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut (sebanyak 4kali). 2) kedua tangan di perut samping, tunduk dan tegakkan kepala (2 x 8 hitungan) 3) Kedua tangan di perut samping, patahkan leher ke kiri– ke kanan (2 x 8 hitungan). 4) Kedua tangan di perut samping, tengokkan kepala kekanan –kiri (2 x 8 hitungan). 5) Putar bahu bersamaan keduanya (2 x 8 hitungan). b. Gerakan Inti Gerak Badan I 1) Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30 sampai 35 cm. 2) Bungkukkan ke pinggang berputar ke arah kiri, mencoba meraba kaki kiri dengan tangan kanantanpa membengkokkan lutut. 3) Lakukan hal yang sama dengan tangan kirimenjamah kaki kanan. 4) Ulangilah masing-masing posisi sebanyak 4 kali (2x8 hitungan). Gerak Badan II 1) Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar. 2) Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama tendangkan kakikiri anda dengan kuat ke belakang. 3) Lakukan bergantian dengan kaki kanan. 4) Ulangi 4 kali pada masing-masing kaki (2x8 hitungan). b. Gerakan Pendinginan 1) Lengan dan tangan : genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan (sebanyak 4kali). 2) Tungkai dan kaki : luruskan kaki (dorsi fleksi) secara bergantian, tahan (2x8 hitungan), lepaskan. Seluruh tubuh : kontraksikan/kencangkan semuaotot sambil ambil nafas pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal menyenangkan), kemudian lepaskan (sebanyak 4x)

DOKUMENTASI







PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
Jl. Kol. H. Burlian.M.Husin No. 907 RT. 12 RW. 04 Kel. Karya Baru Kec. Alang-alang Lebar
KM. 7,5 Palembang 30152 Telp. 0711- 421981 Fax. 0711-417135
www.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id stikes.aisyiyah.plm@gmail.com

Palembang, 03 November 2023 M
19 Rabiul Akhir 1445 H

Nomor : /STIKES-PKEB/E-11/XI/2023
Perihal : Izin Studi Pendahuluan dan Izin Penelitian KT

Kepada Yth
.....STIKES 'Aisyiyah'.....
Di
Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam, Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Rahman dan Rahim atas limpahan rahmat kita sehingga kita dapat melaksanakan segala aktivitas kita. Amin.

Sehubungan dengan proses kegiatan Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Tingkat III Semester V Prodi DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Palembang Tahun Akademik 2023-2024, maka dengan ini kami mohon izin mahasiswa untuk melakukan pengambilan data studi pendahuluan dan melakukan penelitian.

Nama Mahasiswa : Ayu Sedalia Bahri
NIM : 2115A0102002
Waktu : November – Desember 2023
Judul Penelitian : pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Prodi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Palembang Tahun 2023

Demikianlah, atas kesediaan dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Nasrun Minnallahi Wa Fathun Qorib
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ka Prodi D-III Kebidanan
STIKES 'Aisyiyah Palembang

Rhipidun Rizanba, SSIT., M.Kes
NIK.2009.07.002



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG

Jln. Kol. H. Burlan - M. Husin no. 907 RT. 12 RW. 04 Kel. Karya Baru Kec. Alang-Alang Lebar
KM.7,5 Palembang 30152 Telp. 0711 - 417135 Email : admin@stikes-aisyiyah-palembang.ac.id

Nomor : 567/STIKES /G-9/XII/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Pengambilan Data & Penelitian KTI

Palembang, 22 Rabiul Akhir 1445 H
06 November 2023 M

Kepada Yth :
Sdr. Ayu Spalia Bahri (Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan)
di
Tempat

Assalaamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokaatuh

Ba'da Salam, Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita sehingga kita selalu dilindungi oleh-Nya.

Menindak lanjuti surat permohonan Izin pengambilan data dan penelitian karya tulis ilmiah di STIKES 'Aisyiyah Palembang yang saudara kirimkan kepada kami, maka dengan ini kami mengizinkan saudara melakukan penelitian dan pengambilan di STIKES 'Aisyiyah Palembang dengan mematuhi petaturan di STIKES 'Aisyiyah Palembang.

Demikian surat balasan ini kami buat, atas kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Nasrun minallaahi wa fathun qorieb
Wassalaamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokaatuh


Ketua
Khairin, SKM., M.Kes
NIP. 2000.12.014



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISIYIAH PALEMBANG

Jln. Kol. H. Burlian - M. Husin no. 907 RT. 12 RW. 04 Kel. Karya Baru Kec. Alang-Alang Lebar
KM.7,5 Palembang 30152 Telp. 0711 - 417135 Email : admin@stikes-aisyiyah-palembang.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 568/STIKES/D-20/XII/2023

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khoirin, SKM, M.Kes.
NIP : 2000.012.014
Jabatan : Ketua STIKES 'Aisyiyah Palembang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ayu Spalia Bahri
NIM : 211540102003
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Dismanore Terhadap Nyeri Dismanore Pada
Mahasiswi DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Palembang
Tahun 2023

Mahasiswi yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian terkait karya tulis ilmiahnya di STIKES 'Aisyiyah Palembang yang dimulai sejak Bulan November 2023 s/d Bulan Desember 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat di : Palembang
Pada Tanggal : 14 Jumadil Akhir 1445 H
27 Desember 2023 M

Ketua

Khoirin, SKM., M.Kes.
NIP. 2000.12.014

LAMPIRAN 11

LEMBAR KONSULTASI
PEMBIMBING PERTAMA KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Ayu Spalia Bahri
NIM : 211540102003
Judul : Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri
Dismenore Pada Mahasiswa D III Kebidanan
STIKES 'Aisyiyah Palembang Tahun 2023

No	Tanggal Konsultasi	Hal/Bab Dikonsulkan	Hasil Konsultasi	Paraf
1	6.10.23	Judul / jurnal	ACC	Phyji
2	22.10.23	BAB 1	Revisi	Phyji
3	3.11.23	BAB 1	Revisi	Phyji
4	8.11.23	BAB 1-2	ACC	Phyji
5	9.11.23	BAB 2-3	ACC	Phyji
6	14.11.23	BAB 1-4	Revisi	Phyji
7	16.11.23	BAB 1-4	Revisi	Phyji
8	20.11.23	BAB 1-4	ACC	Phyji
9	22.11.23	Kuesioner	Revisi	Phyji
10	5.12.23	Kuesioner	ACC	Phyji
11	15.12.23	Kuesioner	ACC	Phyji
12	16.12.23	Master Tabel	Revisi	Phyji
13	26.12.23	BAB 5-7	Revisi	Phyji
14	27.12.23	BAB 1-7	ACC	Phyji

Palembang, Oktober 2023
Pembimbing

Phyji
Rupidur... Rianca... S.H., M.Kes

LAMPIRAN 12

LEMBAR KONSULTASI .
PEMBIMBING KEDUA KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Ayu Spalia Bahri
NIM : 211540102003
Judul : Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri
Dismenore Pada Mahasiswi D III Kebidanan
STIKES 'Aisyiyah Palembang Tahun 2023

No	Tanggal Konsultasi	Hal/Bab Dikonsulkan	Hasil Konsultasi	Paraf
1	6.10.2023	Judul / Jurnal	ACC	
2	22.10.2023	BAB 1-2	Revisi	
3	3.10.2023	BAB 1-2	ACC	
4	8.11.2023	BAB 2-3	Revisi	
5	9.11.2023	BAB 1-4	Revisi	
6	14.11.2023	BAB 1-4	ACC	
7	16.11.2023	BAB 3-4	Revisi	
8	20.11.2023	BAB 1-4	ACC	
9	22.11.2023	Kuesioner	Revisi	
10	5.12.2023	Kuesioner	ACC	
11	6.12.2023	lampiran	Revisi	
12	18.12.2023	lampiran / Kuesioner	ACC	
13	26.12.2023	BAB 5-7	Revisi	
14	27.12.2023	BAB 1-7	ACC	

Palembang, Oktober 2023
Pembimbing

Sri Handayani, S.Tr.Keb., M.Kes

MASTER TABEL

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI D III KEBIDANAN STIKES ‘AISYIYAH PALEMBANG TAHUN 2023

No	Nama (Inisial)	Umur	Skala Nyeri					Hasil Penilaian Sebelum Dilakukan Senam Dismenore
			0	1-3	4-6	7-9	10	
1	Nn.A	18 Th			✓			4
2	Nn.A	18 Th		✓				3
3	Nn.Y	18 Th		✓				2
4	Nn.H	18 Th		✓				2
5	Nn.M	18 Th		✓				3
6	Nn.G	18 Th		✓				2
7	Nn.A	18 Th		✓				2
8	Nn.N	18 Th			✓			4
9	Nn.L	18 Th		✓				2
10	Nn.S	18 Th			✓			4
11	Ny.L	18 Th			✓			4
12	Nn.E	18 Th		✓				3
13	Nn.N	18 Th		✓				3
14	Nn.A	19 Th		✓				2
15	Ny.N	19 Th			✓			4
16	Nn.R	19 Th		✓				3
17	Ny.N	19 Th		✓				3
18	Ny.S	19 Th		✓				2
19	Nn.A	19 Th			✓			4
20	Nn.Y	19 Th			✓			4

MASTER TABEL

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI D III KEBIDANAN STIKES 'AISYIYAH PALEMBANG TAHUN 2023

No	Nama (Inisial)	Umur	Skala Nyeri					Hasil Penilaian Sesudah Dilakukan Foot Massage
			0	1-3	4-6	7-9	10	
1	Nn.A	18 Th		✓				2
2	Nn.A	18 Th	✓					2
3	Nn.Y	18 Th		✓				0
4	Nn.H	18 Th	✓					0
5	Nn.M	18 Th		✓				2
6	Nn.G	18 Th		✓				1
7	Nn.A	18 Th		✓				1
8	Nn.N	18 Th		✓				1
9	Nn.L	18 Th		✓				3
10	Nn.S	18 Th		✓				1
11	Ny.L	18 Th	✓					0
12	Nn.E	18 Th		✓				2
13	Nn.N	18 Th		✓				2
14	Nn.A	19 Th		✓				1
15	Ny.N	19 Th	✓					0
16	Nn.R	19 Th		✓				2
17	Ny.N	19 Th		✓				2
18	Ny.S	19 Th		✓				1
19	Nn.A	19 Th		✓				3
20	Nn.Y	19 Th		✓				2

Statistics

PRETEST

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		2,35
Std. Error of Mean		,109
Median		2,00
Mode		2
Std. Deviation		,489
Variance		,239
Skewness		,681
Std. Error of Skewness		,512
Kurtosis		-1,719
Std. Error of Kurtosis		,992
Range		1
Minimum		2
Maximum		3
Sum		47

PRETEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3	13	65,0	65,0	65,0
	4-6	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Statistics

POSTTEST

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		1,80
Std. Error of Mean		,092
Median		2,00
Mode		2
Std. Deviation		,410
Variance		,168
Skewness		-1,624
Std. Error of Skewness		,512
Kurtosis		,699
Std. Error of Kurtosis		,992

Range	1
Minimum	1
Maximum	2
Sum	36

POSTTEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	20,0	20,0	20,0
	1-3	16	80,0	80,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Statistics

TINGKAT NYERI POSTTEST

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		2,00
Std. Error of Mean		,000
Median		2,00
Mode		2
Std. Deviation		,000
Variance		,000
Std. Error of Skewness		,512
Std. Error of Kurtosis		,992
Range		0
Minimum		2
Maximum		2
Sum		40

TINGKAT NYERI POSTTEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3	20	100,0	100,0	100,0

TINGKAT NYERI POSTTEST

TINGKAT NYERI POSTTEST Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
,00	0 .	
20,00	0 .	22222222222222222228

```
Stem width:      10
Each leaf:       1 case(s)
```

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TINGKAT NYERI POSTTEST	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
TINGKAT NYERI PRETEST	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

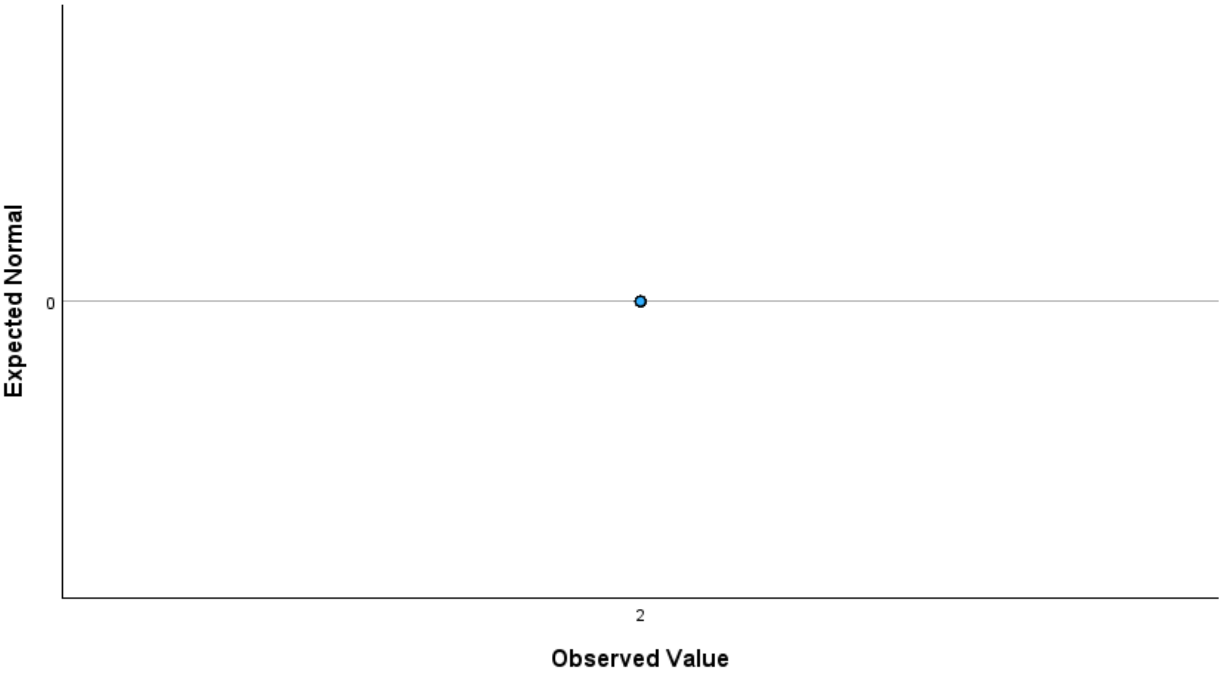
Descriptives

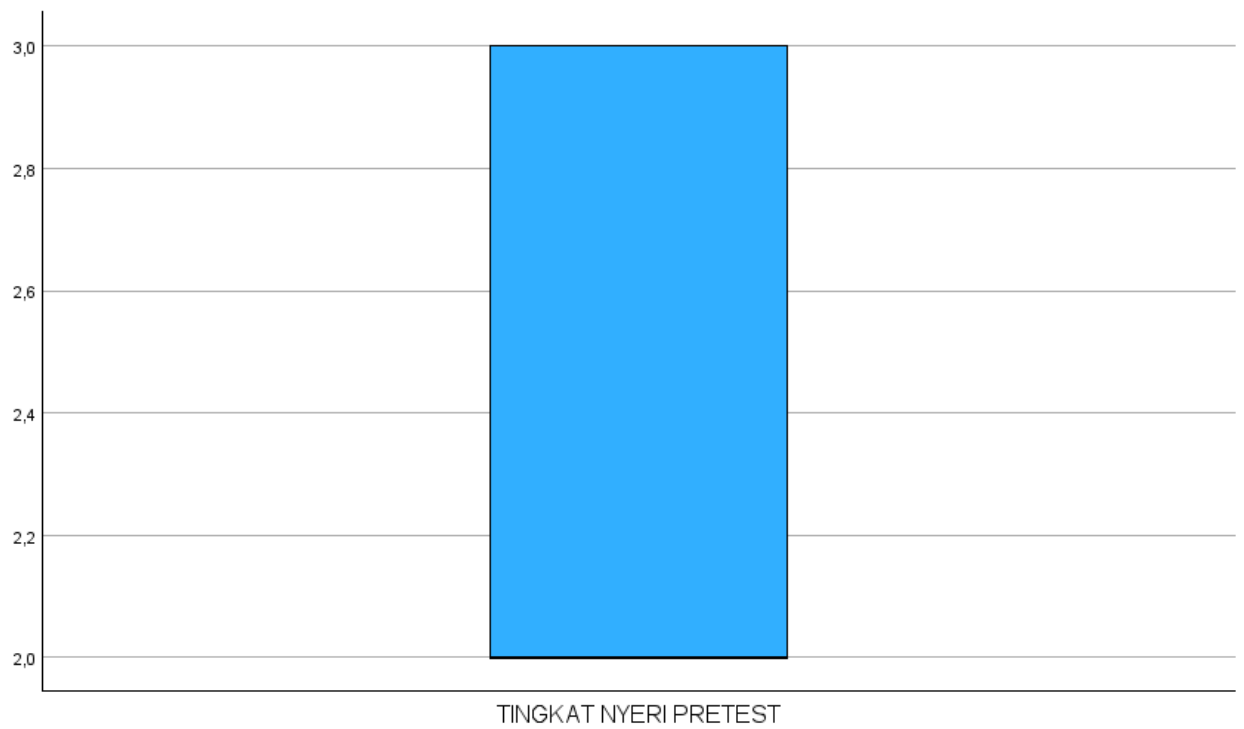
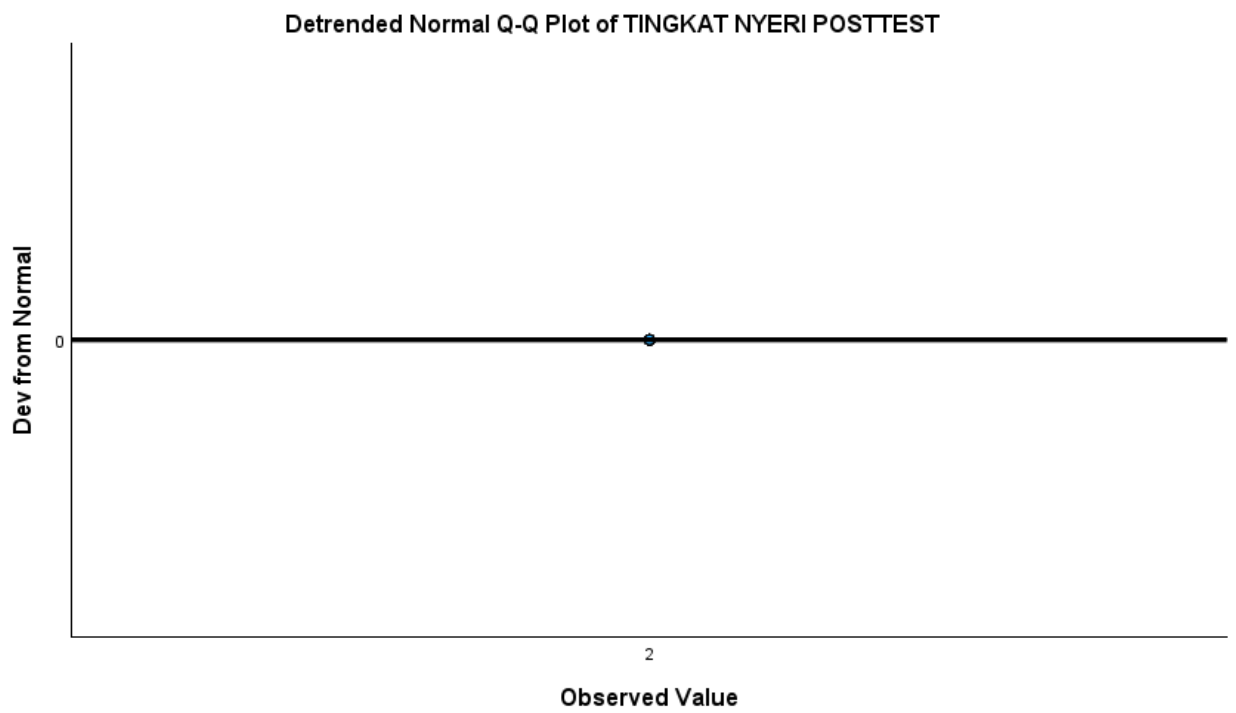
			Statistic	Std. Error
TINGKAT NYERI POSTTEST	Mean		2,00	,000
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,00	
		Upper Bound	2,00	
	5% Trimmed Mean		2,00	
	Median		2,00	
	Variance		,000	
	Std. Deviation		,000	
	Minimum		2	
	Maximum		2	
	Range		0	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		.	.
	Kurtosis		.	.
TINGKAT NYERI PRETEST	Mean		2,35	,109
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,12	
		Upper Bound	2,58	
	5% Trimmed Mean		2,33	
	Median		2,00	
	Variance		,239	

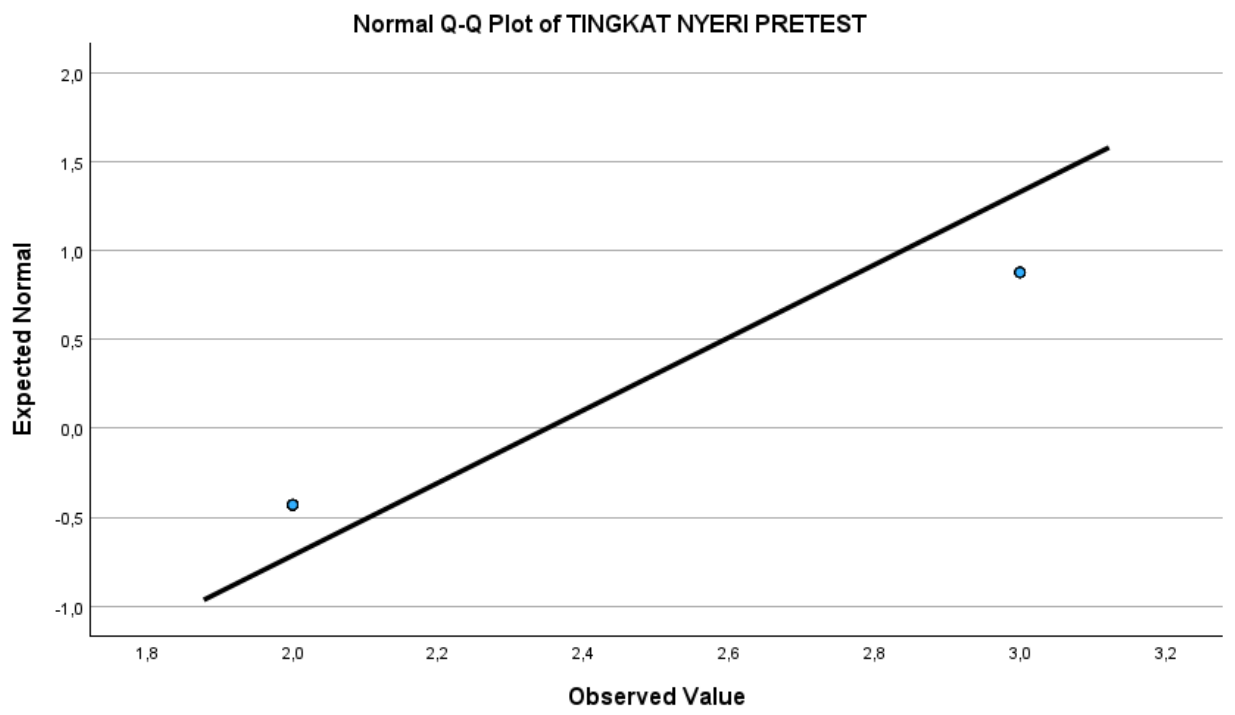
	Std. Deviation	,489	
	Minimum	2	
	Maximum	3	
	Range	1	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	,681	,512
	Kurtosis	-1,719	,992

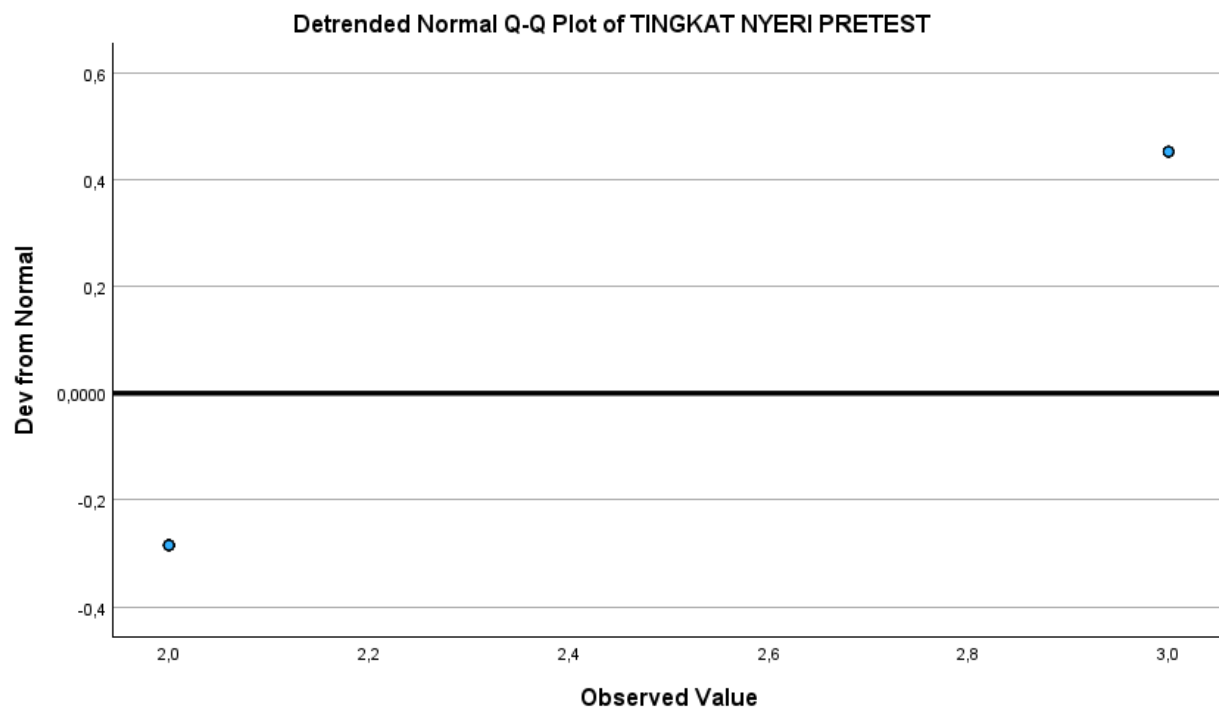


Normal Q-Q Plot of TINGKAT NYERI POSTTEST









Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TINGKAT NYERI POSTTEST	.	20	.	.	20	.
TINGKAT NYERI PRETEST	,413	20	<,001	,608	20	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TINGKAT NYERI POSTTEST - TINGKAT NYERI PRETEST	Negative Ranks	7 ^a	4,00	28,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	13 ^c		
	Total	20		

a. TINGKAT NYERI POSTTEST < TINGKAT NYERI PRETEST

b. TINGKAT NYERI POSTTEST > TINGKAT NYERI PRETEST

c. TINGKAT NYERI POSTTEST = TINGKAT NYERI PRETEST

Test Statistics^a

TINGKAT NYERI POSTTEST - TINGKAT NYERI PRETEST	
Z	-2,646 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008

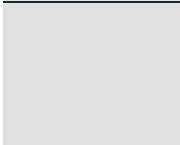
a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Descriptives

			Statistic	Std. Error
POSTTEST	Mean		1,80	,092
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,61	
		Upper Bound	1,99	
	5% Trimmed Mean		1,83	
	Median		2,00	
	Variance		,168	
	Std. Deviation		,410	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		-1,624	,512
	Kurtosis		,699	,992
PRETEST	Mean		2,35	,109
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,12	
		Upper Bound	2,58	

5% Trimmed Mean	2,33	
Median	2,00	
Variance	,239	
Std. Deviation	,489	
Minimum	2	
Maximum	3	
Range	1	
Interquartile Range	1	
Skewness	,681	,512
Kurtosis	-1,719	,992



Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
POSTTEST	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
PRETEST	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POSTTEST	,487	20	<,001	,495	20	<,001
PRETEST	,413	20	<,001	,608	20	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

