

Lampiran 1

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya, adalah Firdani Sam Lubis mahasiswa Jurusan keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **"Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMP Negeri 3 Gresik"**.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *exercise* dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada siswi SMP Negeri 3 Gresik.
3. Manfaat yang akan Saudara dapatkan jika berpartisipasi dalam penelitian ini adalah bertambahnya pengetahuan tentang cara penurunan nyeri dismenore primer.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 2 kali pertemuan, setiap pertemuan membutuhkan waktu 1 jam. Pertemuan pertama adalah penyampaian materi tentang dismenore primer dan demonstrasi *Abdominal Stretching Exercise*. Pada pertemuan kedua adalah *post test* (tes akhir) untuk mengukur tingkat pengetahuan akhir dan penurunan nyeri dismenore setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise*. Untuk mengisi lembar kuesioner tingkat pengetahuan dibutuhkan waktu 15 menit. Saat penelitian, Saudara diminta menjawab butir-butir pertanyaan yang ada pada lembar pertanyaan yang telah disediakan.
5. Ketidaknyamanan yang mungkin dirasakan yaitu dibutuhkan waktu ± 1 jam setiap sesi untuk mengikuti pelatihan. Untuk meminimalkan ketidaknyamanan tersebut, peneliti akan memberikan *snack* dan air mineral disetiap pertemuan.
6. Saudara dapat menentukan pilihan bersedia atau tidak bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa ada paksaan dari siapapun.
7. Apabila Saudara telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, Saudara berhak untuk mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung tanpa disertai sanksi apapun.
8. Data diri Saudara dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dengan cara tidak adanya pencantuman nama Saudara pada pengisian lembar kuesioner. Hasil pengisian pertanyaan ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
9. Apabila Saudara ada pertanyaan bisa menghubungi peneliti pada nomor 085648187108 atau melalui email: bongfirdani@yahoo.co.id
Atas perhatian dan partisipasi Saudara dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,

Firdani Sam Lubis
105070207111002

Lampiran 2

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN/SUBYEK PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa:

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar persetujuan diatas dan telah dijelaskan oleh peneliti
2. Dengan ini saya menyatakan bahwa secara sukarela untuk ikut serta menjadi salah satu subyek penelitian yang berjudul **“Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMP Negeri 3 Gresik”**.

Peneliti

(Irdani Sam Lubis)
105070207111002

Saksi 1

(.....)

Gresik,

Yang membuat pernyataan

(.....)

Saksi 2

(.....)



Lampiran 3

KUESIONER PENELITIAN

**Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri
Dismenore Primer Pada Siswi SMP Negeri 3 Gresik**

Kelas :

Petunjuk Pengisian

Isilah data sesuai dengan item pertanyaan yang diminta di bawah ini:

A. Data Demografi

1. Nama (inisial) :
2. Umur :

B. Karakteristik Menstruasi (Haid)

1. Pada umur berapa anda mengalami menstruasi?

 Tahun

2. Pernahkan anda mengalami nyeri haid ?

☐ Ya ☐ Tidak

3. Berapa lama rata –rata anda merasakan nyeri haid setiap harinya ?

 Hari

Lampiran 4**KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN**

Petunjuk:

1. Jawablah dengan jujur semua pertanyaan dibawah ini
2. Jawablah pertanyaan dibawah ini secara berurutan.
3. Pilihlah jawabn yang menurut anda paling benar dengan memberikan tanda silang (**X**) pada jawaban yang tersedia. (Jawaban hanya satu dari setiap pertanyaan)

A. Karakteristik Responden:

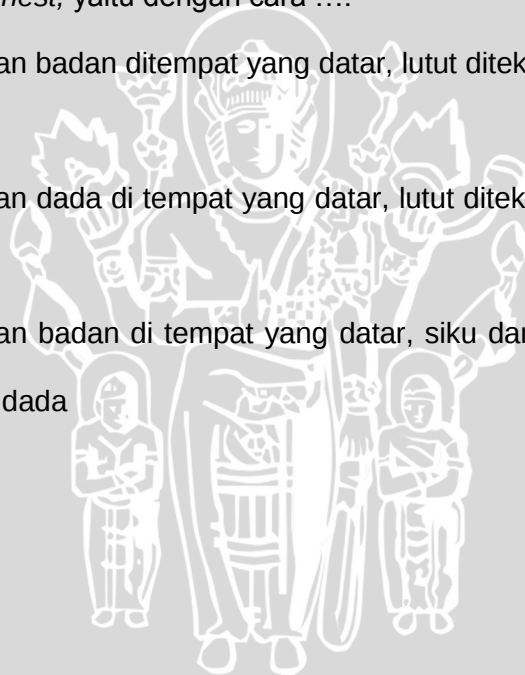
1. Nama (inisial) : Umur : th
2. Kelas :

B. Pengetahuan terhadap disminore:

1. Apa yang dimaksud dengan dismenore adalah....
 - a. Nyeri sebelum dan setelah menstruasi
 - b. Nyeri sebelum, saat dan setelah menstruasi
 - c. Nyeri akibat terlambat datang menstruasi
2. Disminore adalah nyeri seperti dipuntir – puntir yang terasa di bagian
 - a. Bawah perut, punggung bawah, bahkan sampai paha
 - b. Perut bawah, punggung atas, bahkan sampai paha atas
 - c. Punggung bawh, perut atas, dan sampai paha bawah
3. Dampak dan gejala yang timbul secara psikologis saat nyeri disminore adalah....

- a. Mual, sakit kepala, dan sakit punggung
- b. Mudah menangis
- c. Mudah tersinggung atau marah
4. Salah satu faktor penyebab disminore adalah....
 - a. Faktor makanan
 - b. Faktor kejiwaan
 - c. Faktor anatomis
5. Dismenore yang membuat kita memerlukan istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, migran, pingsan diare, rasa tertekan, mual, rasa tertekan dan sakit kepala disebut dengan.....
 - a. Dismenore ringan
 - b. Dismenore sedang
 - c. Dismenore berat
6. Faktor – faktor yang dapat menimbulkan dismenore adalah...
 - a. Adanya ketidakseimbangan hormon
 - b. Emosi yang tidak stabil
 - c. Tidak adanya kelainan pada organ reproduksi
7. Gejala yang dialami saat mengalami dismenore adalah...
 - a. Mula, muntah, gatal – gatal dan tidak mudah tersinggung
 - b. Sakit kepala, kesadaran menurun dan adanya rasa gelisah
 - c. Mual, muntah sakit kepala, diare dan mudah tersinggung
8. Penerapan pola hidup sehat dapat membantu dalam upaya menangani gangguan menstruasi, khususnya dismenore. Gaya hidup yang termasuk dalam polah hidup sehat adalah ...
 - a. Olahraga cukup dan teratur, mempertahankan diet seimbang

- b. Olahraga seperlunya dan mempertahankan diet seimbang
 - c. Makan makanan yang bergizi tanpa adanya aturan atau pantangan
9. Ketika nyeri menstruasi atau disminore datang, maka lakukan pengompresan dengan menggunakan air
- a. Dingin
 - b. Hangat
 - c. Panas
10. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi adalah dengan melakukan *knee chest*, yaitu dengan cara
- a. Menulungkupkan badan ditempat yang datar, lutut ditekuk dan didekatkan ke dada
 - b. Menelungkupkan dada di tempat yang datar, lutut ditekuk dan didekatkan ke dada
 - c. Menelungkupkan badan di tempat yang datar, siku dan lutut ditekuk dan didekatkan ke dada



Lampiran 5

Pedoman *Abdominal Stretching*

Exercise

Langkah – langkah untuk menurunkan intensitas nyeri haid (Disminore)

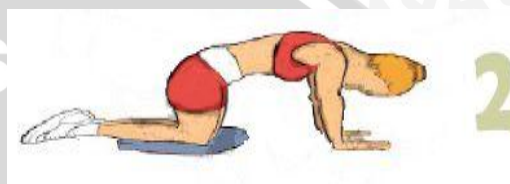
a. *Cat stretch*

Posisi awal : Tangan dan lutu dilantai, tangan di bawah bahu, lutut dibawah pinggul, kaki relaks, mata menatap lantai

- Punggung dilengkungkan, perut digerakkan ke arah lantai senyaman mungkin Tegakkan dagu dan mata melihat lantai Tahan selama 10 detik sambil dihitug dengan bersuara, lalu relaks



- Kemudian punggung digerakkan ke atas dan kepala menunduk ke lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitug dengan bersuara, lalu relaks.



- Duduk di atas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitug dengan bersuara, lalu relaks



Latihan dilakukan sebanyak 3 kali

b. *Lower Trunk Rotation*

Posisi awal berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, kedua lengan dibentangkan keluar.

- Putar perlahan lutut ke kanan sedekat mungkin dengan

lantai. Pertahan bahu tetap dilantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara



- Putar perlahan kembali lutut ke kiri sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap dilantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal



Latihan dilakukan sebanyak 3 kali

c. *Buttock / Hip Stretch*

Posisi awala berbaring terlentang, lutut ditekuk

- Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri di atas lutut
- Pegang bagian belakang paha dan tarik ke arah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal, dan relaks



Latihan dilakukan sebanyak 3 kali

d. *Abdominal Strengthening : curl Up*

Posisi awal : bearing terlentang, lutut di tekuk, kaki di lantai, tangan dibawah kepala

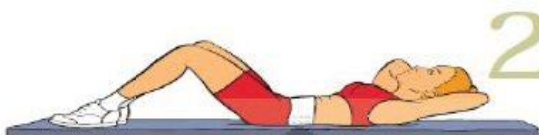
- Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit-langit. Tahan selama 20 detik

sambil dihitung dengan bersuara

- Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong



- Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara



Latihan dilakukan sebanyak 3 kali

e. Lower Abdominal Strengthening

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

- Letakkan bola antara tumit dan bokong. Ratakan punggung

bawah ke lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong



- Perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumik dan bola, kencangkan otot bokong. Jangan melengkungkan punggung



Latihan dilakukan sebanyak 15 kali

f. The Bridge Position

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku di lantai, lengan dibentangkan sebagian keluar

- Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan bokong
- Angkat pinggul dan punggung bawh untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada.

Tahan selama 20 detik sambil dihitug denga bersuara, kemudia perlahan keposisi awal dan relaks



Latihan dilakukan sebanyak 3 kali

Lampiran 6

SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Petunjuk Pengisian:

Beri tanda silang (X) pada **salah satu angka** di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (disminore).

Semakin besar angka maka semakin berat keluhan

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang			Nyeri Berat			Nyeri berat sekali	

Keterangan:

- 0 : Tidak ada keluhan nyeri haid / kram pada perut bagian bawah
- 1 – 3 : Terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih dapat berkonsentrasi belajar
- 4- 6 : Terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, sebagian aktivitas dapat terganggu
- 7 – 9 : Terasa kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha punggung, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi belajar
- 10 : Terasa kram yang berat sekali pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kaki dan punggung, tidak mau makan, mual, muntah, sakit kepala, badan tidak ada tenaga, tidak bisa berdiri atau bangun dari tempat tidur, tidak dapat beraktivitas, terkadang sampai pingsan

Sumber : Flaherty (2008); Potter and Perry (2006); Pillitteri (2003); British Pain Society and British Geriatrics Society (2007).

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI

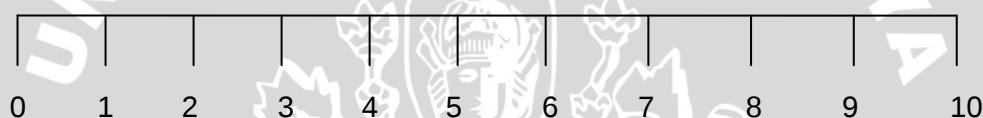
Nama (inisial) :

Kelas :

Umur :

Pre Eksperimen

Skala nyeri



Post Eksperimen

Skala nyeri



Petunjuk Pengisian:

Lingkarilah nomor skala yang sesuai dengan nyeri yang anda rasakan dengan patokan 0 untuk tidak nyeri dan 10 untuk nyeri yang dirasakan sangat berat.

Lampiran 8

SATUAN ACARA PENGAJARAN

Pokok bahasan : Dimenore Primer dan Abdominal Stretchinh exercise

Sasaran : Siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Gresik

Tempat Kegiatan : Aula Sekolah SMP Negeri 3 Gresik

Hari/ Tanggal : 8 Maret 2014

Alokasi Waktu : 90 menit

Pertemuan ke : 1

Pengajar : Firdani Sam Lubis dan Bu Dewi (Instruktur senam)

A. Tujuan instruksional

1. Tujuan Umum :
Setelah mengikuti proses pembelajaran ini, siswi diharapkan mampu memahami Dismenore primer dan Abdominal Stretching exercise
2. Tujuan Khusus :
Setelah mengikuti pengajaran, siswi :
 1. Mampu menjelaskan tentang definisi dismenore primer
 2. Mampu menjelaskan tentang faktor resiko dismenore primer
 3. Mampu menjelaskan cara mengatasi dismenore primer dengan Abdominal Stretchinh exercise
 4. Mampu menjelaskan tentang manfaat Abdominal Stretchinh exercise
 5. Mampu mempraktikkan gerakan – gerakan Abdominal Stretching exercise

B. Sub Pokok Bahasan

1. Definisi disminore primer

2. Faktor resiko dismenore primer
3. Penatalaksanaan atau cara mengatasi dismenore primer
4. Manfaat Abdominal Stretching exercise
5. Gerakan – gerakan Abdominal Stretching exercise

C. Kegiatan Belajar Mengajar

Tahap	Kegiatan Mengajar	Kegiatan Peserta Didik	Metode	Media
Pendahuluan 5 menit	1. Memperkenalkan diri, mengucapkan salam dan doa 2. Menjelaskan maksud dan tujuan pembelajaran 3. Menjelaskan topik pembicaraan yaitu konsep dasar dismenore primer dan mempraktikkan Abdominal Stretching exercise 4. Menjelaskan kontrak waktu	1. Menjawab salam dan berdoa 2. Memperhatikan dengan seksama 3. Menyepakati kontrak waktu dan topik.	Ceramah Ceramah Ceramah	-
Penjelasan topic 75 menit	1. konselor membagikan leaflet pada siswi 2. menjelaskan materi : a. Definisi dismenore primer b. Faktor resiko dismenore primer c. Penatalaksanaan dismenore primer	1. Memperhatikan penjelasan materi 2. Menanyakan materi yang belum dipahami di akhir penjelasan	Ceramah Tanya jawab	Lefleat, Powerpoint, laptop, Bola, Matras

	d. definisi Abdominal Stretchinh exercise e. manfaat Abdominal Stretchinh exercise f. praktik Abdominal Stretchinh exercise	3. Mengikuti gerakan – gerakan yang diajari konselor		
Penutup 10 menit	1. Mengevaluasi pemahaman peserta/ siswi terhadap materi yang disampaikan dengan memberikan pertanyaan 2. Meminta siswi untuk mereview materi. 3. Meyimpulkan proses belajar-mengajar dan memberikan apresiasi ke peserta didik 4. Mengucapkan salam penutup, penutupan dan doa	1. Menjawab pertanyaan yang diberikan 2. Menjelaskan materi yang telah disampaikan oleh konselor 3. Memperhatikan dengan seksama 4. Menjawab salam	Tanya jawab Ceramah	-

D. Evaluasi

1. Evaluasi Terstruktur
 - a. Sebelum melakukan konseling, dilakukan perijinan kepada kepala sekolah
 - b. Seluruh siswi mengikuti kegiatan konseling.
 - c. Kesiapan konselor termasuk kesiapan media yaitu leatflet, powerpoint dan laptot yang akan digunakan.
 - d. Kesiapan siswi meliputi kesiapan menerima materi dan tenang saat pemberian materi.

2. Evaluasi Proses

- a. Siswi antusias terhadap materi dan memperhatikan saat pemberian materi.
- b. Siswi tidak meninggalkan tempat saat pemberian materi.
- c. Siswi mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi yang disampaikan konselor.
- d. Siswi dapat menjelaskan kembali topik pembahasan.
- e. Siswi dapat mempraktekkan dengan benar
- f. Konselor menjelaskan atau menyampaikan materi dengan jelas.

3. Evaluasi Hasil:

- a. Siswi dapat menjelaskan konsep dasar Dismenore
- b. Peserta didik mampu mempraktikkan *Abdominal Stretching Exercise*



Lampiran Materi Penyuluhan

Materi Dismenore Primer dan Abdominal Stretchinh Exercise sesuai yang dijelaskan di BAB 2



Lampiran 9

Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

Hasil Pengujian Validitas Instrumen

Correlations

		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	Total
S1	Pearson Correlation	1	-.160	.150	.174	.102	-.048	.196	.264	.009	.081	.371 [*]
	Sig. (2-tailed)		.344	.375	.304	.547	.776	.246	.115	.956	.635	.024
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
S2	Pearson Correlation	-.160	1	.012	.172	.231	.347 [*]	-.160	.012	.117	.175	.372 [*]
	Sig. (2-tailed)	.344		.944	.308	.169	.035	.344	.944	.492	.299	.023
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
S3	Pearson Correlation	.150	.012	1	.251	.186	.122	.150	.215	.084	.377 [*]	.538 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.375	.944		.134	.272	.470	.375	.201	.620	.021	.001
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
S4	Pearson Correlation	.174	.172	.251	1	.181	.288	.293	.251	-.026	.174	.577 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.304	.308	.134		.284	.084	.079	.134	.878	.304	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
S5	Pearson Correlation	.102	.231	.186	.181	1	-.125	.346 [*]	.186	.264	-.020	.484 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.547	.169	.272	.284		.461	.036	.272	.114	.908	.002
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
S6	Pearson Correlation	-.048	.347 [*]	.122	.288	-.125	1	.063	.233	.117	.175	.467 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.776	.035	.470	.084	.461		.709	.165	.492	.299	.004
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
S7	Pearson Correlation	.196	-.160	.150	.293	.346 [*]	.063	1	-.077	.243	.196	.468 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.246	.344	.375	.079	.036	.709		.652	.147	.246	.004

N		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
S8	Pearson Correlation	.264	.012	.215	.251	.186	.233	-.077	1	.199	.037	.490**
	Sig. (2-tailed)	.115	.944	.201	.134	.272	.165	.652		.237	.829	.002
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
S9	Pearson Correlation	.009	.117	.084	-.026	.264	.117	.243	.199	1	.243	.471**
	Sig. (2-tailed)	.956	.492	.620	.878	.114	.492	.147	.237		.147	.003
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
S10	Pearson Correlation	.081	.175	.377*	.174	-.020	.175	.196	.037	.243	1	.516**
	Sig. (2-tailed)	.635	.299	.021	.304	.908	.299	.246	.829	.147		.001
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Total	Pearson Correlation	.371*	.372*	.538**	.577**	.484**	.467**	.468**	.490**	.471**	.516**	1
	Sig. (2-tailed)	.024	.023	.001	.000	.002	.004	.004	.002	.003	.001	
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil Pengujian Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.618	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	5.54	4.811	.169	.619
S2	5.62	4.797	.165	.621
S3	5.57	4.419	.359	.576
S4	5.49	4.368	.416	.563
S5	5.46	4.589	.309	.588
S6	5.62	4.575	.272	.596
S7	5.54	4.589	.279	.595
S8	5.57	4.530	.302	.589
S9	5.51	4.590	.286	.593
S10	5.54	4.477	.336	.581

Lampiran 10

Uji Statistik Wilcoxon Dan Normalitas

Uji Wilcoxon Perbandingan Nilai Pre Test dan Post Test Tingkat Pengetahuan

Test Statistics^a

	Pengetahuan.Post - Pengetahuan.Pre
Z	-6.083 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan.Post - Pengetahuan.Pre	Negative Ranks	0 ^a	.00
	Positive Ranks	47 ^b	1128.00
	Ties	3 ^c	
	Total	50	

a. Pengetahuan.Post < Pengetahuan.Pre

b. Pengetahuan.Post > Pengetahuan.Pre

c. Pengetahuan.Post = Pengetahuan.Pre

Uji Wilcoxon Perbandingan Nilai Pre Test dan Post Test Skala Nyeri

Test Statistics^b

	Nyeri.Post - Nyeri.Pre
Z	-5.944 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nyeri.Post - Nyeri.Pre Negative Ranks	46 ^a	23.50	1081.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	4 ^c		
Total	50		

a. Nyeri.Post < Nyeri.Pre

b. Nyeri.Post > Nyeri.Pre

c. Nyeri.Post = Nyeri.Pre

Uji Normalitas Tingkat Pengetahuan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pengetahuan.Pre	Pengetahuan.Post
N		50	50
Normal Parameters ^a	Mean	60.4000	76.6000
	Std. Deviation	10.68281	10.61574
Most Extreme Differences	Absolute	.205	.193
	Positive	.155	.193
	Negative	-.205	-.166
Kolmogorov-Smirnov Z		1.450	1.364
Asymp. Sig. (2-tailed)		.030	.048
a. Test distribution is Normal.			

Uji Normalitas Tingkat Nyeri

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Nyeri.Pre	Nyeri.Post
N		50	50
Normal Parameters ^a	Mean	4.0800	1.5200
	Std. Deviation	1.56283	1.35887
Most Extreme Differences	Absolute	.142	.218
	Positive	.135	.208
	Negative	-.142	-.218
Kolmogorov-Smirnov Z		1.004	1.542
Asymp. Sig. (2-tailed)		.266	.017
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 11

Tabulasi Skor Pre Test dan Post Test Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Primer

No	Nama Inisial	Pre Test	Post test
1	A.S	70	70
2	S.S	60	70
3	M.S.H	60	70
4	D.N	60	70
5	N.Y.F	50	70
6	R.O	50	70
7	U.U	50	70
8	D.K.N	70	80
9	M.A.L	70	80
10	D.P.A	80	90
11	R.A.L	50	60
12	F.D.H	60	70
13	R.U.H	60	80
14	E.D.N	60	70
15	R.L	70	80
16	Q.N	70	80
17	D.I	70	80
18	R.M.U	40	70
19	D.A	60	70
20	A,S,S	50	80
21	A.P.P	60	90
22	L.D. A	60	90
24	S.A.M	60	80
24	P.R	70	80
25	P.A	50	60
26	F.A.C	70	90
27	A.D.Y	60	80
28	Y.I	70	70
29	N.I	60	60
30	I.I	60	80
31	F.Z.A	50	80
32	S.N	50	60
33	A.B	60	70
34	A.F	60	70
35	C.R. F	20	50
36	A.N. F	50	70

37	A. T.S	60	70
38	D.A	70	80
39	I.M	50	60
40	M.Z	70	90
41	F.Z.L	70	100
42	S.H	70	90
43	A.F	70	90
44	S.R	60	90
45	R.N	50	70
46	D.P	60	80
47	F.N	50	90
48	D.D	70	90
49	W.A	80	90
50	R.K	70	80
		60.4	73.4



Lampiran 12

Tabulasi Skor Pre tes dan Pos Tes Skala Nyeri

No	Nama Inisial	Pre Test	Post Test	Umur Sekarang	Umur menarche	Lama Menstruasi
1	A.S	5	4	13	12	5 Hari
2	S.S	6	3	14	11	6 Hari
3	M.S.H	5	1	13	12	6 Hari
4	D.N	3	2	14	12	7 Hari
5	N.Y.F	2	0	13	12	7 Hari
6	R.O	4	1	14	12	7 Hari
7	U.U	4	0	14	12	8 Hari
8	D.K.N	3	2	13	12	5 Hari
9	M.A.L	2	2	14	12	5 hari
10	D.P.A	7	3	13	13	6 Hari
11	R.A.L	4	2	14	10	5 hari

12	F.D.H	2	0	14	12	5 Hari
13	R.U.H	4	2	13	11	7 Hari
14	E.D.N	3	0	13	12	8 Hari
15	R.L	3	2	13	13	6 Hari
16	Q.N	4	0	13	12	6 Hari
17	D.I	4	0	14	12	8 Hari
18	R.M.U	2	2	14	12	5 hari
19	D.A	3	2	13	12	6 Hari
20	A,S,S	1	0	13	11	4 hari
21	A.P.P	6	4	14	12	7 Hari
22	L.D. A	7	2	13	11	7 Hari
23	S.A.M	6	2	13	13	7 Hari
24	P.R	4	2	13	12	5 Hari
25	P.A	2	2	14	12	5 hari
26	F.A.C	2	2	14	13	7 Hari

27	A.D.Y	3	2	14	12	8 Hari
28	Y.I	2	0	13	12	5 hari
29	N.I	4	2	14	11	6 Hari
30	I.I	4	2	13	12	6 hari
31	F.Z.A	6	1	14	12	9 Hari
32	S.N	5	3	14	14	6 hari
33	A.B	6	3	14	12	7 hari
34	A.F	3	0	14	14	6 hari
35	C.R. F	5	3	14	12	6 Hari
36	A.N. F	2	0	14	13	4 hari
37	A. T.S	5	0	14	12	6 Hari
38	D.A	5	3	14	11	6 hari
39	I.M	3	0	13	13	6 Hari
40	M.Z	5	0	14	13	5 hari
41	F.Z.L	5	2	14	12	8 Hari

42	S.H	5	0	13	12	5 hari
43	A.F	5	0	14	12	6 Hari
44	S.R	2	0	14	13	5 hari
45	R.N	3	0	13	13	5 hari
46	D.P	4	2	14	12	6 Hari
47	F.N	5	2	14	12	6 Hari
48	D.D	7	6	14	12	10 hari
49	W.A	6	1	13	10	4 hari
50	R.K	6	2	13	12	8 Hari

Lampiran 13

Dokumentasi Kegiatan Penelitian





Lampiran 14

CURRICULUM VITAE PENULIS

Data Pribadi

Nama Lengkap : Firdani Sam Lubis

NIM : 105070207111002

Tempat, tanggal lahir : Medan, 4 November 2013

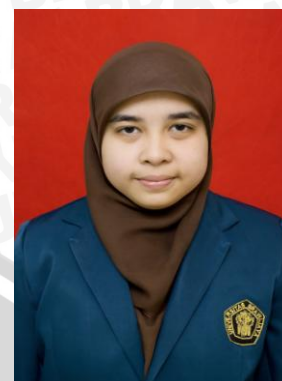
Alamat : Jln Raya Brantas No 93, Randuagung Gresik

No. Telepon : 031-3985366

No. HP : 085648187108

e-mail : bongfirdani@yahoo.co.id

Motto Hidup : Berusaha, Jujur, Ikhlas, dan Sabar



Pendidikan Formal

No	TINGKAT PENDIDIKAN	TAHUN MASUK	TAHUN LULUS	NAMA PENDIDIKAN
1.	TK Aziziah	1996	1997	Taman Kanak - Kanak
2.	SD	1998	2004	SDN Randuagung 2
3.	SMP	2004	2007	SMPN 03 Gresik
4.	SMA	2007	2010	SMAN 01 Manyar
5.	Perguruan Tinggi	2010	sekarang	Jurusan Keperawatan Universitas Brawijaya

Lampiran 15

Surat Bukti Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 GRESIK
Jalan Panglima Sudirman No. 100 Gresik Telp. 3983789 - 3983789
NSS : 201050105005 NPSN : 20500507

SURAT KETERANGANNomer : 424 / *gk* / 437.53.01.04 / 2014

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. H. YUDO SISWANTO, M.Pd.**
NIP : 19631022 198403 1 002
Pangkat / Gol : Pembina Tk. I / IV b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 3 Gresik

Menerangkan bahwa :

Nama : **FIRDANI SAM LUBIS**
NIM : 105070207111002
Jurusan : Ilmu Keperawatan
Program : Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Brawijaya Malang

Yang bersangkutan telah mengadakan kegiatan penelitian untuk menyusun tugas akhir tingkat Sarjana yang dilakukan pada tanggal 08 Maret 2014 di SMPN 3 Gresik dengan judul **PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMP NEGERI 3 GRESIK.**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gresik, 19 Maret 2014

Kepala Sekolah



Drs. H. YUDO SISWANTO, M.Pd.
NIP. 19631022 198403 1 002

Lampiran 16

Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data

107



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Veteran Malang - 65145, Jawa Timur - Indonesia
Telp. (0341) 551611 Pes. 213.214; 569117, 567192 - Fax. (62) (0341) 564755
e-mail : sekr.fk@ub.ac.id http://www.fk.ub.ac.id

Nomor : 3142 /UN10.7/AK-TA.PSIK/2014 13 MAR 2014
Lampiran : --
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data

Yth. Kepala SMP Negeri 3
Gresik

Sehubungan dengan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah/Tugas Akhir (TA) sebagai prasyarat wajib bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Univ. Brawijaya, bersama ini mohon ijin untuk penelitian serta pengambilan data bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

N a m a : Firdani Lubis Lubis
N i m : 105070207111002
Semester : 8
Program studi : Ilmu Keperawatan
Judul : PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMP
NEGERI 3 GRESIK

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terma kasih

An. Dekan,
Pembantu Dekan Bidang Akademik,



Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes
NIP. 19580414 198701 2 001

Lampiran 17

Permohonan Ijin Validitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Veteran Malang – 65145, Jawa Timur - Indonesia
Telp. (0341) 551611 Pes. 213.214; 569117, 567192 – Fax. (62) (0341) 564755
e-mail : sekr.fk@ub.ac.id <http://www.fk.ub.ac.id>

Nomor : 1486 /UN10.7/AK-TA.PSIK/2014
Lampiran : --
Perihal : Permohonan Ijin untuk Uji Validitas

Yth. Kepala SMP Negeri 2
Kebomas

Sehubungan dengan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah/Tugas Akhir (TA) sebagai prasyarat wajib bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Univ. Brawijaya, bersama ini mohon ijin untuk melaksanakan uji validitas bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

N a m a : Firdani Sam Lubis
N i m : 105070207111002
Semester : 7
Program studi : Ilmu Keperawatan
Judul : PENGARUH ABDOMINAL STRECHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMP NEGERI 3
GRESIK

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

An. Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,



Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes
NIP. 19580414 198701 2 001

Lampiran 18

Ethical Clearance

109



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
THE MINISTRY OF EDUCATION AND CULTURE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF BRAWIJAYA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
Jalan Veteran Malang – 65145
Telp./ Fax. (62) 341 - 553930

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
("ETHICAL CLEARANCE")

No. 146 / EC / KEPK – S1 – PSIK / 02 / 2014

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA, SETELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN, DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN

JUDUL : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMP Negeri 3 Gresik

PENELITI UTAMA : Firdani Sam Lubis

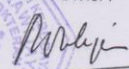
UNIT / LEMBAGA : S1 Keperawatan - Fakultas Kedokteran - Universitas Brawijaya Malang

TEMPAT PENELITIAN : SMP Negeri 3 Gresik

DINYATAKAN LAIK ETIK.

Malang, 28 FEB 2014

An: Ketua,
Koordinator Divisi I


Prof. Dr. dr. Teguh W. Sardjono, DTM&H, MSc, SpPark
NIP.19520410 198002 1 001

Catatan :
Keterangan Laik Etik Ini Berlaku 1 (Satu) Tahun Sejak Tanggal Dikeluarkan
Pada Akhir Penelitian, Laporan Pelaksanaan Penelitian Harus Diserahkan Kepada KEPK-FKUB
Dalam Bentuk Soft Copy. Jika Ada Perubahan Protokol Dan / Atau Perpanjangan Penelitian, Harus Mengajukan Kembali Permohonan Kajian Etik Penelitian (Amandemen Protokol)