

LAMPIRAN

Lampiran 1

Balasan survei

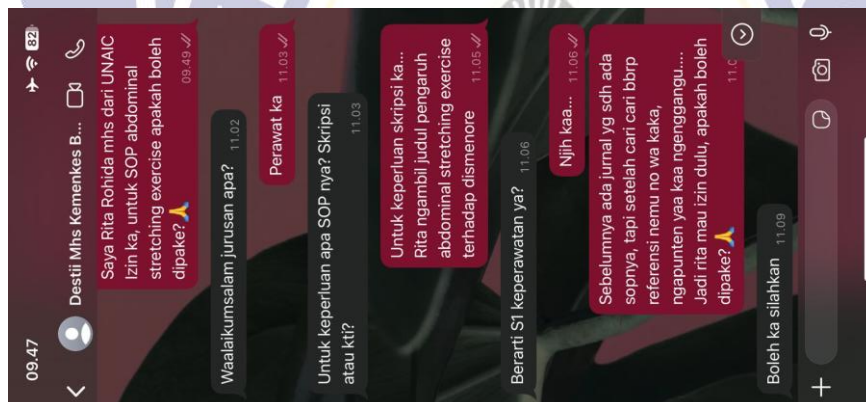
Pemerintah Kabupaten Cilacap
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 KESUGIHAN
 Jl. Raya Kuripan Kec. Kesugihan Telp. (0282) 5071471
CILACAP Kode Pos 53274

LEMBAR DISPOSISI

Surat dari : UNAIK AL-IPSYPD	Diterima tanggal : 21-4-2015
No. Surat : 953/230-1/033-1-3	No. Agenda Surat : 800-1001/5-C2)15
Tanggal Surat : 9 April 2015	Sifat ☐ Sangat rahasia ☐ Segera ☐ Rahasia
Perihal : permohonan izin survey pendahuluan	
Diteruskan kepada Sdr.	Dengan hormat harap :
1 P. Satrio W	☐ Tanggapan dan saran
2	☐ Proses lebih lanjut
3	☐ Koordinasi / konfirmasi
Catatan : mohon utk ditindaklanjuti	Kepala Sekolah,
	ANI CAHYANINGSIH W., S.Pd.,MM.Pd. NIP 19680621 199802 2 002

Lampiran 2

Izin SOP



Lampiran 3

Inform consent

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Rita Rohida

NIM : 108121029

Judul Penelitian : Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap dismenore pada remaja putri di SMP N 3 Kesugihan

Untuk mengisi daftar pertanyaan penelitian yang diajukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan kami buat.

Cilacap,

2024

Responden

Lampiran 4

Data demografi

**LEMBAR DEMOGRAFI
ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE**

Identitas responden

Petunjuk pengisian : isilah soal berikut dengan jujur. Seluruh jawaban dijamin kerahasiannya.

1. Nama responden :
2. Umur/ usia :
3. Kelas :
4. Riwayat dismenore : ☐ Dismneore
☐ Tidak dismenore

Lampiran 5

SOP abdominal stretching exercise

STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*

Definisi	Abdominal stretching exercise atau latihan peregangan otot perut adalah suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Abdominal stretching exercise dapat meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi nafas dalam untuk pengenduran otot, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen dalam darah dapat menurunkan skala dismenore.
Tujuan	Digunakan sebagai acuan dalam studi kasus yang dilakukan dan sebagai pedoman tenaga kesehatan dalam memberikan terapi farmakologi abdominal stretching exercise pada responden dengan dismenore
Alat	Matras atau sejenisnya
Prosedure	1. <i>Cat Streching</i> Posisi awal : tangan dan lutut dilantai Terdiri dari 3 gerakan yaitu : a) Punggung dilengkungkan dan perut digerakkan kearah lantai senyaman mungkin, tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Durasi : tahan selama 10 detik sambil hitung dengan bersuara, lalu rileks.  b) Kemudian punggung digerakkan keatas dan kepala merunduk kelantai. Durasi : tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu rileks

	 c) Duduk diatas tumit, rentangkan lengan kedepan sejauh mungkin. Durasi : tahan selama 20 detik sambil hitung dengan bersuara, lalu rileks. 
	2. Lower trunk rotation Posisi awal : posisi terlentang, kedua lutut ditekuk, kaki diatas, kedua lengan dibentangkan keluar. a) Putarlah lutut kearah kanan sedekat mungkin dengan lantai, pertahankan posisi bahu tetap menyentuh lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian rileks dan kembali ke posisi awal.  b) Putar kembali lutut kekiri secara perlahan sedekat mungkin menyentuh lantai dengan mempertahankan bahu tetap menyentuh lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian rileks dan kembali ke posisi awal. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali. 
	3. Buttack/hip stretching Posisi awal : posisi berbaring terlentang dan kedua lutut ditekuk. Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut. Pegang bagian belakang paha dan tarik kearah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik sambil

dihitung dengan bersuara, rileks dan kembali ke posisi awal. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.



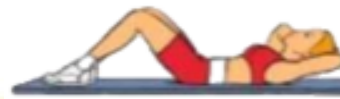
4. *Abdominal strengthening (curl up)*

Posisi awal : posisi terlentang dengan kedua lutut ditekuk, telapak kaki menempel dilantai dan kedua tangan dibawah kepala.

- a) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong keatas arah langit langit. Tahan selama 20 detik hitung sambil bersuara, rileks lalu kembali ke posisi awal.



- b) Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas kearah lutut dan tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.



5. *Lower abdominal strengthening*

Posisi awal : posisi terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lengan dibentangkan sebagian keluar.

Perlahan tarik kedua lutut kearah dada sambil menarik tumit, boleh dengan membawa bola dan boleh tidak. Kemudian kencangkan otot bokong. Jangan melengkungkan punggung. Latihan dilakukan sebanyak 15 kali.



	6. Bridge position Posisi awal : posisi terlentang, lutut ditekuk, kedua kaki dan kedua siku dilantai, lengan dibentangkan sebagian keluar. a) Ratakan punggung dilantai dengan mengencangkan atau mengkontraksikan otot-otot perut dan bokong b) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitug dengan bersuara, kemudian perlahan kembalikan ke posisi awal dan rileks. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali. 

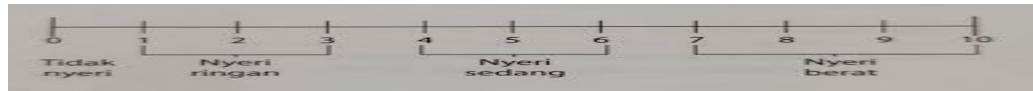
Lampiran 6 Instrumen penelitian

LEMBAR NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama :

Umur :

Tanggal :



Skala 0 : Tidak ada nyeri

Skala 1 : Nyeri sangat ringan

Skala 2 : Nyeri ringan. Ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu

Skala 3 : Nyeri sudah mulai terasa, namun masih bisa ditoleransi

Skala 4 : Nyeri cukup mengganggu

Skala 5 : Nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa di diamkan dalam waktu yang lama

Skala 6 : Nyeri sudah sampai tahap mengganggu Indera, terutama Indera penglihatan

Skala 7 : Nyeri sudah membuat anda tidak bisa beraktivitas

Skala 8 : Nyeri mengakibatkan anda tidak bisa berfikir jernih, bahkan perilaku

Skala 9 : Nyeri mengakibatkan anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri

Skala 10 : Nyeri berada ditahap paling parah dan bisa menyebabkan anda tak sadarkan diri

Jumlahs skor :

Ket :

0 : Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan

4-6 : Nyeri sedang

7-10 : Nyeri berat

☐

: Dilakuka

☐

: Tidak dilakukan

Lampiran 7 Data hasil penelitian

No	Inisial	Umur	Kelas	Pre	Kategori	Post	Kategori
1	An. P	13 Tahun	8A	5	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan
2	An. A	14 Tahun	8A	6	Nyeri sedang	5	Nyeri sedang
3	An. N	15 Tahun	8A	2	Nyeri ringan	1	Nyeri ringan
4	An. R	14 Tahun	8B	6	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan
5	An. A	14 Tahun	8B	5	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan
6	An. H	14 Tahun	8B	6	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan
7	An. N	14 Tahun	8B	6	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan
8	An. R	14 Tahun	8B	7	Nyeri berat	6	Nyeri sedang
9	An. D	14 Tahun	8C	2	Nyeri ringan	1	Nyeri ringan
10	An. M	14 Tahun	8C	3	Nyeri ringan	1	Nyeri ringan

11	An. A	14 Tahun	8C	5	Nyeri sedang	4	Nyeri sedang
12	An. L	14 Tahun	8D	1	Nyeri ringan	0	Tidak nyeri
13	An. F	14 Tahun	8D	1	Nyeri ringan	0	Tidak nyeri
14	An. D	14 Tahun	8D	1	Nyeri ringan	0	Tidak nyeri
15	An. N	13 Tahun	8D	2	Nyeri ringan	1	Nyeri ringan
16	An. A	14 Tahun	8E	3	Nyeri sedang	1	Nyeri ringan
17	An. E	13 Tahun	8E	7	Nyeri berat	5	Nyeri sedang
18	An. B	14 Tahun	8E	5	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan
19	An. N	15 Tahun	8E	5	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan
20	An. J	14 Tahun	8F	4	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan
21	An. E	13 Tahun	8F	4	Nyeri sedang	1	Nyeri ringan
22	An. R	14 Tahun	8F	4	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan

23	An. H	15 Tahun	8F	4	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan
24	An. F	14 Tahun	8G	4	Nyeri sedang	1	Nyeri ringan
25	An. C	14 Tahun	8H	5	Nyeri sedang	0	Tidak nyeri
26	An. F	14 Tahun	8H	6	Nyeri sedang	4	Nyeri sedang
27	An. F	14 Tahun	8H	7	Nyeri berat	6	Nyeri sedang

Lampiran 8

Hasil uji statistik

Statistics

		pre_intervensi	post_intervensi
N	Valid	27	27
	Missing	0	0
Mean		4.30	2.30
Std. Deviation		1.877	1.793
Minimum		1	0
Maximum		7	6

Hasil uji normalitas data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_intervensi	.165	27	.058	.925	27	.053
Post_intervensi	.173	27	.038	.914	27	.029

a. Lilliefors Significance Correction

Uji wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_intervensi - Pre_intervensi	Negative Ranks	27 ^a	14.00	378.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	27		

a. Post_intervensi < Pre_intervensi

b. Post_intervensi > Pre_intervensi

c. Post_intervensi = Pre_intervensi

Test Statistics^a

	Post_intervensi - Pre_intervensi
Z	-4.601 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Lampiran 9

Surat izin penelitian



UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

numas@universitasalirsyad.ac.id
www.universitasalirsyad.ac.id

Nomor : 1512/280.2/03.3.1.3
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Cilacap, 22 Mei 2025

Kepada Yth.
Kepala SMP N 3 Kesugihan
di -
Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2024/2025 yaitu :

Nama : Rita Rohida
NIM : 108121029
Judul : Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 3 Kesugihan

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan penelitian di SMP N 3 Kesugihan.

Demikian permohonan kami, atas perhatian serta kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan

Sohimah, S.ST., Bdn., M.Keb.
NP. 10310 03 469

Lampiran 10

Bukti bimbingan

LEMBAR KONSULTASI			
Nama Mahasiswa		: Rita Rohda	
NIM		: 108121029	
Judul Skripsi		: Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap dismenore pada remaja putri di SMP 1 Kerinci	
NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	18/3/2025	Konsul judul skripsi	Ruf.
2.	24/4/2025	- Perbaiki susunan kalimat dlm paragraf - Buat 1 paragraf dg 1 ide pokok - Tambahkan prevalensi kejadian dismenore di Jateng & di kab. Cilacap - Perbaiki penulisan dg bhs Inggris diubah jd italic / ditulis miring.	Ruf.
3.	29/4/2025	- Perbaiki penulisan yg typo - Perbaiki paragraf yg ide pokoknya sama jadian 1 - Perbaiki penulisan sitasi - Tambahkan ket. gambar - Perbaiki kerangka teori BAB II	Ruf.
Pembimbing,			
			

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Rita Rohadz
 NIM : 108121029
 Judul Skripsi : Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap dismenore pada remaja putri di SMP/13 Kunglham

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
4.	14/5/2025	- Perbaiki penulisan sitasi - Perbaiki penulisan sumber di kerangka teori - Perbaiki penulisan numbering - Tambahkan teknik random sampling di teknik samplingnya - Penulisan di dalam tabel gunakan spasi 1 dan tanpa garis vertikal	<u>Rufi</u>
5.	15/5/2025	ACC BAB II & III ACC Sempro	<u>Rufi</u>
6.	14/7/2025	- Perbaiki penulisan sitasi awal kalimat - Perbaiki penulisan keterangan tabel - masukkan yg mayoritas sgs - Tambahkan penelitian sebelumnya yg ada kaitan dg penelitian ini	<u>Rufi</u>

Pembimbing,

Rufi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Rika Rohda
 NIM : 108 121 028
 Judul Skripsi : Pengaruh abdominal stretching exercise ^{hip dan knee} ^{pl remaja}
 pada ³ ^{kegiatan}

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
7.	16 / 7 / 2025	- Perbaiki kalimat di pembasan - Perbaiki penulisan yg masih typo - Tambahkan penelitian sebelum nya yg sesuai dg hasil penelitian - Perbaiki penulisan kepala tabel ke di bold - Perbaiki penulisan di saran	<u>Rika</u>
8.	17 / 7 / 2025	Acc Semmar hasil skripsi	<u>Rika</u>

Pembimbing,

Rika

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Rita Rohda
 NIM : 108 121 029
 Judul Skripsi : Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap dismenore pada remaja putri di SMP N 3 Kesugihan

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1	18/3/25	- Disorotkan untuk penelitian Quasi eksperimen terdang intervensi pembeda nyeri tubuh Dismenore (without control group)	
2	15/4/25	- Perbaiki alur latar belakang - Tambahkan prevalensi, guna dosa terbah - Tambahkan variabel x penelitian tersebut - Buat tabel penelitian penelitian	
3	25/4/25	- Perbaiki masalah akhir - Perbaiki penelitian penelitian - Lanjut BAB 2	

Pembimbing,



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Reta Rohela
 NIM : 108121029
 Judul Skripsi : Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap dismenore pada remaja putri di SMP N 3 Karangrejo

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
4	5/5/22	- Perbaiki urutan pembahasan di Bab 2 - Perbaiki paragraf teori - Lanjut Bab 3	
5	15/5/22	Acc usulan proposal	
6	5/7/22	- Perbaiki bablain data → 27 penduan - Perbaiki penulisan teori - Perbaiki pembahasan dan simpulan	

Pembimbing,



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Rika Rihada
 NIM : 108121029
 Judul Skripsi : Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap dismenore pada remaja putri di SMP N 3 Kanyuruhan

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
7	16/7/2025	- Perbaiki penulisan tabel hasil uji wilcoxon dan cara membacanya. - Perbaiki pembahasan	
8	17/7/2025	Ace uji hasil	

Pembimbing,



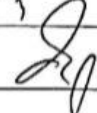
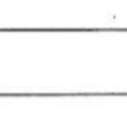
REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1.	18 / 3 / 2025	Konsul judul skripsi	Ry.
2.	24 / 4 / 2025	Konsul Bab 1	Ry.
3.	29 / 4 / 2025	Konsul revisi BAB I & BAB II	Ry.
4.	14 / 5 / 2025	ACC BAB I, Konsul BAB II & III	Ry.
5.	15 / 5 / 2025	ACC BAB II & BAB III	Ry.
6.	15 / 5 / 2025	ACC Semipro	Ry.
7.	14 / 7 / 2025	Konsul BAB V-VI	Ry.
8.	16 / 7 / 2025	Konsul revisi BAB IV - VI	Ry.
9.	17 / 7 / 2025	Konsul lengkap ACC Sempro	Ry.

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan



REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1	18 / 3 / 25	Judul	
2	15 / 4 / 25	DAB I	
3	25 / 4 / 25	DAB I	
4	5 / 5 / 25	DAB 2	
5	15 / 5 / 25	Ace ujian proposal	
6	28 / 5 / 25	Ace revisi proposal	
7	5 / 7 / 25	Pelaksanaan tubulan 2	
8	16 / 7 / 25	Pelaksanaan DAB 4, 5, 6	
9	17 / 7 / 25	Ace uji hasil	

Ketua Program Studi
SI Keperawatan

