

LAMPIRAN

Lampiran 1 Survey Pendahuluan Proposal Skripsi



UNAIC
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

**FAKULTAS
ILMU KESEHATAN**

Jl. Cerme No.24 Cilacap 53223
Telp. (0282) 532975
humas@universitasalirsyad.ac.id
www.universitasalirsyad.ac.id

Nomor : 1119 / 234 / 03.3.1.6
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Survey Pendahuluan

Cilacap, 24 April 2024

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Cilacap
di -
Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2023/2024, yakni :

Nama : **MERTIANA RIZKI**
NIM : 110120003
Judul : "Pengaruh Metode Cat Stretch dan Bridging Position Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap"

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan survey pendahuluan dan pengambilan data pra penelitian di **SMK Muhammadiyah 1 Cilacap**.

Demikian permohonan dari kami, atas perhatian serta kerjasama 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 2 Surat ijin penelitian



UNAIC
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

FAKULTAS
ILMU KESEHATAN

Jl. Cermee No.24 Cilacap 53223
Telp. (0282) 532975
humas@universitasalirsyad.ac.id
www.universitasalirsyad.ac.id

Nomor : 1613 / 234 / 03.3.1.6
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Cilacap, 5 Juni 2024

Kepada Yth.
Kepala
SMK Muhammadiyah 1 Cilacap
di -
Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2023/2024 yaitu :

Nama : MERTIANA RIZKI
NIM : 110120003
Judul : "Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap Tahun 2024"

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan penelitian di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap.

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 3 lembar *informed consent*

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Mertiana Rizki

NIM : 110120003

Judul Penelitian : Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap
penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri
SMK Muhammadiyah 1 Cilacap.

Untuk mengisi daftar pertanyaan penelitian yang diajukan oleh mahasiswa Program
Studi S-1 Kebidanan 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

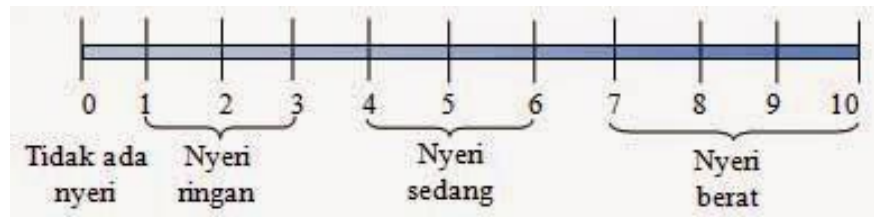
Responden,

(.....)

Lampiran 4 Lembar skala nyeri haid NRS

SKALA NYERI HAID (DISMINORE)
NUMERIC RATING SCALE

Nama :
Umur :
Tanggal :



- Skala 0 : Tidak nyeri
 Skala 1 : Nyeri sangat ringan
 Skala 2 : Nyeri ringan. Ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit
 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 terjadi perubahan 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

Jumlah Skor :

Keterangan :

- 0 : Tidak ada nyeri
 1-3 : Nyeri ringan
 4-6 : Nyeri sedang
 7-10 : Nyeri berat

Lampiran 5 Lembar hasil pengukuran skala nyeri

LEMBAR HASIL PENGUKURAN SKALA NYERI HAID

[illegible]

Lampiran 6 Lembar observasi *abdominal stretching exercise***LEMBAR OBSERVASI****LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE***

Nama :

Umur :

NO	Latihan	Frekuensi / Lama										Keterangan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	<i>Cat stretch</i>  a. Punggung dilengkungkan, perut digerakkan ke arah lantai senyaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks											Score max : 10 Apabila melakukan Gerakan dengan masing-masing waktu 10 detik
	 b. Punggung digerakkan ke atas dan kepala menunduk ke lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu rileks.											Score max : 10 Apabila melakukan Gerakan dengan masing-masing waktu 10 detik
	 c. Duduk di atas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks.											Score max : 10 Apabila melakukan Gerakan dengan masing-masing waktu 20 detik

2	Bridging position Posisi awal berbaring : - 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 bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan relaks. 											<i>Score max : 10</i> Apabila melakukan Gerakan dengan masing-masing waktu 20 detik
Score : Kategori :												

Kategori :

Baik : Gerakan benar dilakukan 31-40

Cukup baik : Gerakan benar dilakukan 21-30

Kurang baik : Gerakan benar dilakukan 11-20

Tidak baik : Gerakan benar dilakukan 0-10

Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian

Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden		
	Inisial	Usia	Kelas
1	A	15	KA
2	A	15	TF
3	D	15	AK
4	H	15	AK
5	I	15	TF
6	P	15	TF
7	A	16	KA
8	B	16	AK
9	B	16	TF
10	C	16	AK
11	D	16	TF
12	I	16	TF
13	J	16	TF
14	K	16	TF
15	N	16	TF
16	O	16	TF
17	R	16	KA
18	R	16	KA
19	R	16	TF
20	S	16	TF
21	I	16	TF
22	T	16	AK
23	Z	16	KA
24	A	17	KA
25	D	17	KA
26	D	17	KA
27	M	17	KA
28	S	17	TF
29	H	17	KA
30	N	17	TF

Lampiran 8 Tabulasi Hasil Sebelum dan Sesudah dilakukan *abdominal stretching*

No	Inisial Responden	Penelitian						
		Score	Sebelum dilakukan <i>abdominal stretching exercise</i>	Coding		Score	Setelah dilakukan <i>abdominal stretching exercise</i>	Coding
1	A	1	Nyeri Ringan	2		0	Tidak ada nyeri	1
2	A	3	Nyeri Ringan	2		1	Nyeri Ringan	2
3	D	4	Nyeri Sedang	3		1	Nyeri Ringan	2
4	H	4	Nyeri Sedang	3		2	Nyeri Ringan	2
5	I	1	Nyeri Ringan	2		0	Tidak ada nyeri	1
6	P	8	Nyeri Berat	4		5	Nyeri Sedang	3
7	A	4	Nyeri Sedang	3		2	Nyeri Ringan	2
8	B	4	Nyeri Sedang	3		1	Nyeri Ringan	2
9	B	4	Nyeri Sedang	3		0	Tidak ada nyeri	1
10	C	3	Nyeri Ringan	2		1	Nyeri Ringan	2
11	D	4	Nyeri Sedang	3		2	Nyeri Ringan	2
12	I	6	Nyeri Sedang	3		3	Nyeri Ringan	2
13	J	3	Nyeri Ringan	2		0	Tidak ada nyeri	1
14	K	5	Nyeri Sedang	3		3	Nyeri Ringan	2
15	N	8	Nyeri Berat	4		4	Nyeri Sedang	3
16	O	1	Nyeri Ringan	2		0	Tidak ada nyeri	1
17	R	4	Nyeri Sedang	3		2	Nyeri Ringan	2
18	R	4	Nyeri Sedang	3		2	Nyeri Ringan	2
19	R	5	Nyeri Sedang	3		2	Nyeri Ringan	2
20	S	4	Nyeri Sedang	3		3	Nyeri Ringan	2
21	I	7	Nyeri Berat	4		2	Nyeri Ringan	2
22	T	2	Nyeri Ringan	2		1	Nyeri Ringan	2
23	Z	4	Nyeri Sedang	3		2	Nyeri Ringan	2
24	A	5	Nyeri Sedang	3		4	Nyeri Sedang	3
25	D	8	Nyeri Berat	4		2	Nyeri Ringan	2
26	D	3	Nyeri Ringan	2		1	Nyeri Ringan	2
27	M	4	Nyeri Sedang	3		3	Nyeri Ringan	2
28	S	7	Nyeri Berat	4		4	Nyeri Sedang	3
29	H	2	Nyeri Sedang	3		0	Tidak ada nyeri	1
30	N	3	Nyeri Sedang	3		2	Nyeri Ringan	2

Lampiran 9 Lembar Hasil Observasi *Abdominal Stretching Exercise*

No.	Inisial Responden	LEMBAR HASIL OBSERVASI LATIHAN <i>ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE</i>		
		<i>Score</i>	<i>Kategori</i>	<i>Coding</i>
1	A	28	Cukup Baik	3
2	A	25	Cukup Baik	3
3	D	32	Baik	4
4	H	34	Baik	4
5	I	31	Baik	4
6	P	21	Cukup Baik	3
7	A	21	Cukup Baik	3
8	B	31	Baik	4
9	B	24	Cukup Baik	3
10	C	30	Cukup Baik	3
11	D	28	Cukup Baik	3
12	I	34	Baik	4
13	J	12	Kurang Baik	2
14	K	33	Baik	4
15	N	24	Cukup Baik	3
16	O	33	Baik	4
17	R	30	Cukup Baik	3
18	R	30	Cukup Baik	3
19	R	29	Cukup Baik	3
20	S	18	Kurang Baik	2
21	I	11	Kurang Baik	2
22	T	31	Baik	4
23	Z	30	Cukup Baik	3
24	A	16	Kurang Baik	2
25	D	40	Baik	4
26	D	27	Cukup Baik	2
27	M	38	Baik	4
28	S	23	Cukup Baik	3
29	H	31	Baik	4
30	N	16	Kurang Baik	2

Lampiran 10 Output SPSS

Karakteristik Responden

Usia				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	8	26,7	26,7
	16 tahun	17	56,7	83,3
	17 tahun	5	16,7	100,0
	Total	30	100,0	

Kelas				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KA	9	30,0	30,0
	TF	14	46,7	76,7
	AK	7	23,3	100,0
	Total	30	100,0	

Intensitas nyeri haid sebelum *abdominal streching excercise* (Pre-Test)

Sebelum diberikan Abdominal Streching Excercise				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	8	26,7	26,7
	Nyeri Sedang	17	56,7	83,3
	Nyeri Berat	5	16,7	100,0
	Total	30	100,0	

Intensitas nyeri haid setelah *abdominal stretching exercise* (Post-Test)

Setelah diberikan Abdominal Streching Exercise

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Nyeri Ringan	20	66,7	66,7	66,7
Nyeri Sedang	4	13,3	13,3	80,0
Tidak ada nyeri	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	30 ^a	15,50	465,00
Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
Ties	0 ^c		
Total	30		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-4,833 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

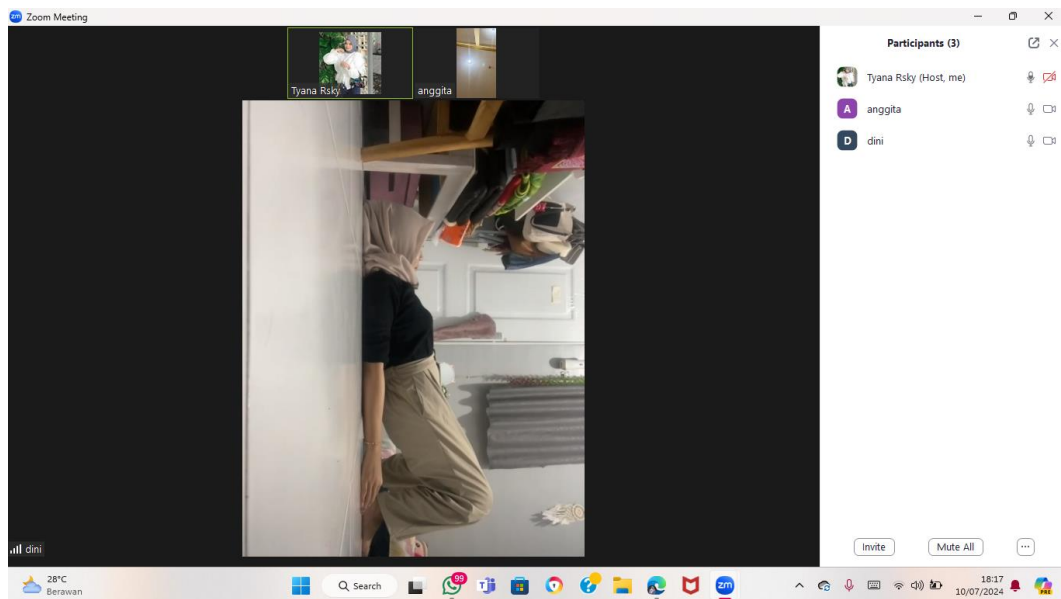
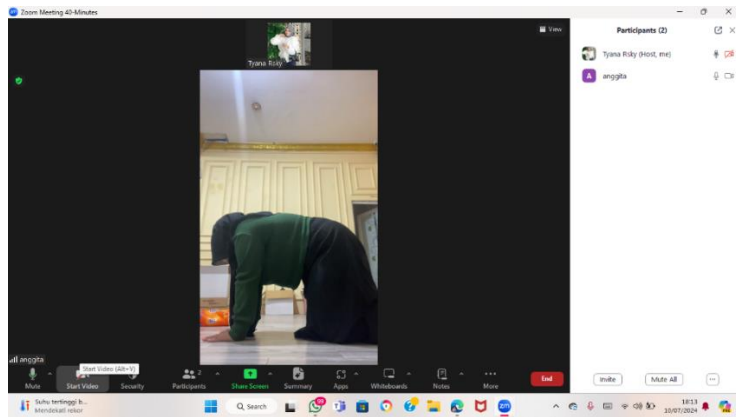
a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 11 Dokumentasi kegiatan







Lampiran 12 Lembar bimbingan skripsi



LOG BOOK
BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : MERTIANA RIZKI
NIM : 110120003

PROGRAM STUDI S 1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2023-2024

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

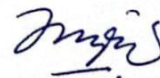
Nama Mahasiswa : Mertiana Rizki

NIM : 110120003

Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP Tahun 2024

NO	TANGGAL	MATERI	MASUKAN	PARAF
1	5/2-2024	Konsul judul		
2	25/4-2024	Bab I	- survey pendahuluan - Menentukan Uo - keaslian penelitian dibuat	
		Bab II	- Perbanyak teori	
3	30/4-2024	Bab I - II	- Perbaiki tujuan penelitian - kerangka teori	
4	7/5-2024	Bab I, II, III	- Lanjut sum bab III - tujuan penelitian - kerangka teori & konsep - Desain penelitian - DO	
5	13/5-2024	Bab I, II, III	- Lengkapi proposal dan - M cover - Lampiran	
6	14/5 2024.		- Buat lembar observasi - abdominal stretching	
7	15/5-2024.		- Acc ujian proposal.	

Pembimbing I



(Yogi Andhi Lestari, S.Si.T.,M.Keb)
NIDN. 0620107501

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mertiana Rizki

NIM : 110120003

Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP Tahun 2024

NO	TANGGAL	MATERI	MASUKAN	PARAF
8	5 Juni 2024	Bab III	Perbaiki DO Perbaiki prosedur pelacakan Perbaiki lembar observasi	<u>me</u>
9	15 Juli 2024	BAB IV	Perbaiki hasil penelitian variabel abdominal stretching ex. 60m 20detik Hasil penelitian / pembahasan tentang sub judul dan tujuan	<u>me</u>
10	19 Juli 2024	BAB IV dan Lampiran	Perbaiki tabulasi data Perbaiki penulisan hasil penelitian	<u>me</u>
11	23 Juli 2024	BAB IV, V, VI	Perbaiki penulisan hasil penelitian & kesimpulan saran	<u>me</u>
12	24 Juli 2024	Bab IV	Perbaiki penulisan hasil	<u>me</u>
13	26 Juli 2024		Att Ujian Skripsi	<u>me</u>

Pembimbing I


(Yogi Andhi Lestari, S.Si.T.,M.Keb)
NIDN. 0620107501

DAFTAR HADIR KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1.	15 Juli 2024	-perbaiki hasil penelitian - Variabel abhängiger (Bab II) - sub. judul sesuai tujuan	<u>ane</u>
2.	19 Juli 2024	(Bab IV & Lampiran) -perbaiki tabel & penulisan hasil	<u>ane</u>
3.	23 Juli 2024	perbaiki penulisan hasil & kesimpulan.	<u>ane</u>
4.	24 Juli 2024	perbaiki hasil penelitian	<u>ane</u>
5.	26 Juli 2024	Att Ujian Skripsi	<u>ane</u>

**Ketua Program Studi
S 1 Kebidanan**



(Dr. Johariyah.,M.Keb)

DAFTAR HADIR KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1.	5/2 - 2024	Konsul Judul	<u>me</u>
2.	25/4 - 2024	Bab I - a survey pendahuluan, LB	<u>me</u>
3.	30/4 - 2024	Bab I - ii kerangka teori, susun bab iii	<u>me</u>
4.	7/5 - 2024	Bab I - iii deskripsi penelitian, DO	<u>me</u>
5.	13/5 - 2024	Bab I - iii lengkapi proposal	<u>me</u>
6.	14/5 - 2024	Buat lembar observasi awal	<u>me</u>
7.	15/5 - 2024	Att Ujian proposal	<u>me</u>
8.	23/4 - 2024	Bab I tambahkan jurnal penelitian	<u>Mr</u>
9.	3/5 - 2024	Bab I - ii perbaiki LB, perbaikan penulisan	<u>Mr</u>
10.	13/5 - 2024	Bab I - iii tujuan khusus diperbaiki	<u>Mr</u>
11.	17/5 - 2024	Bab I - iii perbaiki kalimat di LB	<u>Mr</u>
12.	20/5 - 2024	Att Ujian proposal	<u>Mr</u>

Ketua Program Studi
S1 Kebidanan

(Dr. Johariyah., M.Keb)

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mertiana Rizki

NIM : 110120003

Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP Tahun 2024

NO	TANGGAL	MATERI	MASUKAN	PARAF
1.	23/4 - 2024	Bab I	- tambahkan Jurnal Penelitian - sumbu LB dr Umum - khusus - lakukan studi kasus / pend. - sumbu Bab 1 - 3	
2.	3/5 - 2024	Bab I, II	- Perbaiki LB - tujuan khusus → direvisi kan dg figur - Bab II ⇒ yg penulisan diperbaiki kerangka teori diperbaiki. - sumbu bab II	
3.	13/5 - 2024	Bab I, II, III	- tujuan khusus diperbaiki - Bab II ditambahkan keterkaitan abg dg nyeri - Bab III ⇒ DO diperbaiki - Uji statistik diperbaiki.	

Pembimbing II

(Frisca Dewi Yunadi, S.ST., M.Kes)
NIP. 061707891

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mertiana Rizki

NIM : 110120003

Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP Tahun 2024

NO	TANGGAL	MATERI	MASUKAN	PARAF
4	17/5-2024	Bab I - III	- Perbaiki kalimat di LB - Tujuan khusus dikurangi - Kerangka Teori → diperbaiki - DO dilengkapi → dijabarkan kategorinya - Lengkapi lampiran → lembar observasi	
5	20/5-2024	Bab I - III	Atur Uji Proposal.	
6	12/7-2024	Bab I - V	Bab III : Bahasa disesuaikan dgn hrs skripsi Bab IV : Judul Tabel diperbaiki Pada analisa & variabel dicek lg. V : Pembahasan di bahas per liter, gunakan sumber min 10th terakhir. Tambahkan analisa & keterbatasan peneliti	

Kesimpulan selanjutnya ds Tujuan, Cara → lanjutkan
Pembimbing II

(Frisca Dewi Yunadi, S.ST., M.Kes)
NIP. 061707891

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mertiana Rizki

NIM : 110120003

Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP Tahun 2024

NO	TANGGAL	MATERI	MASUKAN	PARAF
7	22 Juli 2024	Bab IV - V	- perbaiki font dan spasi. - tambahkan analisa - perbaiki saran.	
8	25 Juli 2024	Bab I - V	Tambahkan analisa peneliti pd pembahasan Lengkapi lembar lampiran	
9	26 Juli 2024	Bab I - V	ACE Ugi Straps	

Pembimbing II

(Frisca Dewi Yunadi, S.ST., M.Kes)
NIP. 061707891

DAFTAR HADIR KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1.	12 Juli 2024	Bab II : menyempatkan bahasan skripsi IV : judul tabel diperbaiki V : Pembahasan di bahas per item	
2.	22 Juli 2024	Perbaikan spasi dan font di tabel bab IV, menambahkan analisa	
3.	25 Juli 2024.	Bab I-V : tambahkan analisa, lengkapi lembar lampiran.	
4.	26 Juli 2024.	ATT	

Ketua Program Studi
S 1 Kebidanan



(Dr. Johariyah., M.Keb)