

LAMPIRAN

LEMBAR PENJELASAN STUDI KASUS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Yusi Ruari

NIM : P17320321078

Saya mahasiswi dari Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung sedang melakukan studi kasus yang berjudul “Penerapan Senam *Dismenore* Dalam Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Rw 14 Desa Sirnasari Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor.”

Penulis memohon kesediaan untuk menjadi responden dalam studi kasus ini. Adapun tujuan studi kasus ini adalah memberikan gambaran pelaksanaan senam dismenore dan efeknya terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Responden bersedia untuk mengikuti kegiatan senam dismenore dari awal hingga akhir pertemuan. Identitas responden akan dirahasiakan sepenuhnya oleh penulis. Semua informasi dan hasil dari kegiatan ini berkaitan dengan studi kasus akan dijaga kerahasiaanya dan hanya kelompok data tertentu saja yang akan dilaporkan sebagai hasil laporan tugas akhir Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga.

Jika bersedia menjadi responden silahkan menandatangani lembar persetujuan dan jika keberatan tidak akan dipaksa untuk menjadi responden.

Demikian surat penjelasan dan permohonan yang saya buat dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

(Siti Yusi Ruari)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan senam *dismenore* pada remaja putri dengan nyeri haid. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam disemenore untuk menurunkan nyeri.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam studi kasus Penerapan Senam *Dismenore* Dalam Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Rw 14 Desa Sirnasasi Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor.

Bogor, Maret 2024

Penulis

Responden

(Siti Yusi Ruari)

(.....)

**LEMBAR KUISIONER
PENILAIAN SKALA NYERI**

**PENERAPAN SENAM *DISMENORE* DALAM MENURUNKAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI RW 14 DESA
SIRNASARI KECAMATAN BOGOR SELATAN
KOTA BOGOR**

DATA DEMOGRAFI

Petunjuk : Berilah kode atau nilai 0-10 pada kotak yang telah disediakan sesuai jawaban anda!

NUMERIC RATING SCALE

Dengan Skala Numerik

Nama Responden (Inisial) :

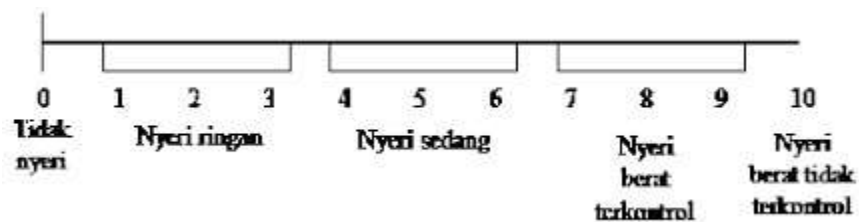
Umur Responden :

Alamat Responden :

Tanggal Mulai Menstruasi :

Tanggal Intervensi :

Petunjuk Pengisian : Pilih satu titik pada gambar di bawah ini pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan saat ini dan tuliskan skala nyeri yang anda rasakan saat ini pada lembar observasi nyeri.



Sumber : (Kemenkes, 2022)

Keterangan :

0 = Tanpa rasa nyeri dan aktivitas sehari-hari tidak berpengaruh.

1-3 = Nyeri ringan (terasa kram pada perut bagian bawah tetapi masih dapat ditahan dan beraktivitas).

4-6 = Nyeri sedang (terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke punggung, kurang nafsu makan, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi belajar).

7-9 = Nyeri hebat (terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha dan punggung, tidak nafsu makan, mual, badan lemas, tidak bisa beraktivitas dan tidak dapat berkonsentrasi belajar).

10 = Nyeri sangat berat (terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha, kaki, dan ke punggung, tidak nafsu makan, mual, muntah, sakit kepala, badan lemas, tidak bisa beraktivitas, tidak bisa bangun dari tempat tidur dan kadang sampai pingsan).

LEMBAR OBSERVASI

**PENERAPAN SENAM *DISMENORE* DALAM MENURUNKAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI RW 14 DESA
SIRNASARI KECAMATAN BOGOR SELATAN
KOTA BOGOR****A. Data umum**

Nama :

Usia :

B. Data khusus

Tanggal pelaksanaan	Pelaksanaan		Skala nyeri		Keterangan
	Dilaksanakan	Tidak dilaksanakan	Sebelum	Sesudah	

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
SENAM DISMENOIRE**

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENERAPAN SENAM DISMENOIRE		
1	Pengertian	Senam dismenore adalah senam yang berfokus pada peregangan otot perut, panggul, dan punggung bawah.
2	Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan sekresi hormon terutama hormon esterogen. 2. Mengurangi nyeri haid 3. Membantu tubuh terasa segar 4. Membangkitkan perasaan senang. 5. Meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang mengalirkan darah ke seluruh tubuh
3	Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dengan nyeri ringan-sedang 2. Klien post operasi 3. Klien yang mengalami ketegangan dan stress yang membutuhkan kondisi rileks.
4	Kontraindikasi	<p>Klien yang tidak kooperatif seperti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien yang memiliki penyakit atau kelainan otak, ovarium dan terus. 2. Tidak memiliki riwayat penyakit jantung berat. 3. Tidak mengalami fraktur atau cedera tulang.
5	Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atur tempat yang nyaman untuk klien 2. Modifikasi Lingkungan nyaman mungkin (suhu, cahaya, dan sirkulasi ruangan)
6	Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan Lingkungan 2. Persiapan Ruangan 3. Persiapan Posisi
7	Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaji kondisi klien 2. Atur posisi klien
8	Persiapan Perawat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam terapeutik dan perkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan 3. Menjelaskan langkah prosedur yang akan dilakukan 4. Menjelaskan kesiapan klien
9	Cara Kerja	<p>A. Gerakan Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung hingga perut mengembang. Tahan selama beberapa detik dan buang nafas melalui mulut. 2. Letakkan tangan di samping perut, tundukkan kepala dan angkat kepala (2x8 hitungan) 3. Kedua tangan di perut di samping, tengokkan kepala ke kanan dan kiri (2x8 hitungan)

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Letakkan tangan di samping badan dan putar kepala ke kiri dan ke kanan (2x8 hitungan) 5. Letakkan tangan di samping perut dan putar kepala dari kiri ke kanan (2x8 hitungan). <p>B. Gerakan Inti</p> <p>Gerakan Tubuh 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rentangkan tangan ke samping dan berdirilah dengan jarak kaki 30 sampai 35 cm. 2. Tekukan pinggul ke kiri dan sentuh kaki kiri dengan tangan kanan tanpa menekuk lutut. 3. Sentuhkan tangan kiri ke kaki kanan dan lakukan dan lakukan hal yang sama. 4. Ulangilah masing-masing posisi sebanyak 4x <p>Gerakan Tubuh 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdirilah dengan tangan di samping tubuh dan kaki sejajar satu sama lain. 2. Luruskan tangan dan angkat ke atas kepala. Pada saat yang sama, tendang kaki kiri anda ke belakang dengan kuat. 3. Bergantian dengan kaki kanan. 4. Ulangi setiap kaki sebanyak 4 kali. <p>C. Gerakan Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pegang lengan dan tangan, genggam tangan kuat-kuat, pegang, lalu lepaskan. 2. Tungkai dan telapak kaki, rentangkan tungkai dalam posisi dorsi fleksi, tahan beberapa detik, lalu lepaskan. 3. Sentuh atau tegangkan seluruh tubuh, setiap otot, tarik napas perlahan dan teratur, kemudian rileks (bayangkan hal yang menyenangkan).
10	Terminasi/ Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan bahwa kegiatan terapi telah selesai 2. Kembalikan posisi klien 3. Evaluasi perasaan klien setelah dilakukan senam. 4. Akhiri pertemuan dengan menyampaikan kontrak yang akan datang dan menyampaikan salam

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN





Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/ 0079 /2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

17 April 2024

Yang terhormat,
Kepala Kelurahan Empang
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 17 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Siti Yusi Ruari	P17320321078	Penerapan senam dismenore dalam menurunkan nyeri pada remaja putri di Rw 14 Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor	Rw 14 Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,



Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes

Tembusan :

1. Ketua Rw 14 Kelurahan Empang Kota Bogor

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 8



FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1


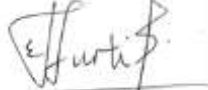
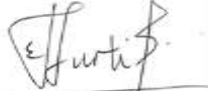


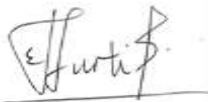
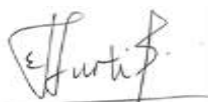
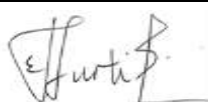
**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM
DIPLOMA TIGA TA 2023/2024**

NAMA MAHASISWA : Siti Yusi Ruari
NIM : P17320321078
NAMA PEMBIMBING : Ns. Eti Surtiati, M.Kep.Sp.Mat
JUDUL KTI : Penerapan Senam *Dismenore* Dalam Menurunkan
Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Rw 14 Desa Sirnasari Kecamatan Bogor Selatan
Kota Bogor
TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN


NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	25-Januari-2024	Usulan Judul Penelitian Studi Kasus	Judul studi kasus harus di perbaiki lagi	
2	31-Januari-2024	Konsul BAB 1 dan Daftar Pustaka	BAB 1 = Masih harus di perbaiki Daftar Pustaka = Revisi tinggal untuk spasi di barus kedua.	

3	15-Februari-2024	Konsul Judul, Revisi BAB 1, BAB 2 dan Daftar Pustaka.	Judul = ACC BAB 1 dan BAB 2 – Masih harus di revisi. Daftar Pustaka = ACC Perbaikan	
4	13-Maret-2024	Konsul Revisi BAB 1, BAB 2, BAB 3, dan Daftar Pustaka.	BAB 1 dan BAB 3 = Masih harus diperbaiki lagi. BAB 2 dan Daftar Pustaka = ACC	
5	20-Maret-2024	Konsul Revisi BAB 1, BAB 3, dan Kuisisioner.	BAB 1, 3, dan Kuisisioner = Masih harus diperbaiki	
6	22-Maret-2024	Konsul Revisi BAB 1, 2, 3, Lampiran kuisisioner, dan observasi	BAB 1, 2, 3, Lampiran Kuisisioner dan observasi – ACC untuk di presentasikan.	
7	05-April-2024	Konsul Revisi Judul Baru	Judul Baru = ACC	
8	18-April-2024	Konsul Revisi setelah Sempro BAB 1, 2, dan 3	Revisi BAB 1, 2, dan 3 = acc	
9	15-Mei-2024	Konsul KTI BAB 4 dan BAB 5	BAB 4 dan 5 = Masih harus diperbaiki lagi.	
10	17-Mei-2024	Konsul KTI Revisi BAB 4 dan 5	BAB 4 dan 5 = Masih harus direvisi lagi.	
11	17-Mei-22024	Konsul Abstrak	Abstrak masih harus direvisi lagi	

12	21-Mei-2024	Konsul Abstrak	Abstrak = ACC Perbaikan	
13	21-Mei-2024	Konsul Revisi BAB 4 dan 5	BAB 4 = Masih harus direvisi BAB 5 = ACC	
14	22-Mei-2024	Konsul Abstrak dan BAB 4	Abstrak, BAB 4 dan 5 = ACC untuk di presentasikan.	

Bogor, 22 Mei 2024

Pembimbing,



Ns. Eti Surtiati, M.Kep.Sp. Mat

NIP. 196009191983032000

