

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE

Definisi	<i>Abdominal stretching exercise</i> atau latihan peregangan otot perut adalah suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. <i>Abdominal stretching exercise</i> 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 <i>abdominal stretching exercise</i> pada responden dengan dismenore
Alat	Alas baik matrasataupun sejenisnya
Prosedur	1) <i>Cat stretching</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. 

	<p>c) Duduk diatas tumit, rentangkan lengan kedepan sejauh mungkin. Durasi : tahan selama 20 detik sambil hitung dengan bersuara, lalu rileks.</p> 
	<p>2) <i>Lower trunk rotation</i> Posisi awal : posisi terlentang, kedua lutut ditekuk, kaki diatas, kedua lengan dibentangkan keluar.</p> <p>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.</p> 
	<p>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.</p> 
	<p>1) <i>Buttack/hip stretching</i> Posisi awal : posisi berbaring terlentang dan kedua lutut ditekuk.</p> <p>a) Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.</p> <p>b) 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.</p>

	
	<p>4) <i>Abdominal strengthening (curl up)</i>          Posisi awal : posisi terlentang dengan kedua lutut ditekuk, telapak kaki menempel dilantai dan kedua tangan dibawah kepala.</p> <p>a) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong keatas arah langit-langit. Tahan selama 20 detik hitung sambil bersuara, rileks lalu kembali ke posisi awal.</p> 
	<p>b) Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong</p> <p>c) Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas kearah lutut dan tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.</p> 
	<p>5) <i>Lower abdominal strengthening</i>          Posisi awal : posisi terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lengan dibentangkan sebagian keluar.</p> <p>a) 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.</p> 
	<p>1) <i>Brigde position</i>          Posisi awal : posisi terlentang, lutut ditekuk, kedua kaki dan kedua siku dilantai, lengan dibentangkan sebagian keluar.</p> <p>a) Ratakan punggung dilantai dengan mengencangkan atau mengkontraksikan otot-otot perut dan bokong</p> <p>b) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan</p>

bersuara, kemudian perlahan kembalikan ke posisi awal dan rileks.  
Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.



**Lampiran 2****KUESIONER SKRINING TINGKAT NYERI HAID RESPONDEN  
REMAJA PUTRI DI SMPN 6 KOTA BOGOR**

---

---

Apakah anda bersedia untuk berpartisipasi dalam studi kasus ini

- Ya
- Tidak

**Kuesioner A**

Dalam pengisian kuesioner ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur tanpa adanya paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan.

Kerahasiaan data didalam kuesioner ini dijamin oleh penulis.

Petunjuk pengisian :

Isilah pernyataan pada data demografi dibawah ini dengan benar

1. Nama :
2. Usia :
3. Kelas :
4. Nomor whatsapp :
5. Alamat :

## Kuesioner B

Dalam pengisian kuesioner ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data didalam kuesioner ini dijamin oleh penulis.

Petunjuk pengisian :

Jawablah pertanyaan-pertanyaan yang diberikan sesuai dengan kondisi selama sebelum atau sedang berlangsungnya menstruasi disetiap bulan tanpa adanya rekayasa dan diharapkan benar apa adanya.

1. Pada usia berapakah pertama kali mendapatkan menstruasi ?
    - < 12 tahun (1)
    - 12-14 tahun (2)
    - > 14 tahun (3)
  2. Berapa lama siklus (jarak antara bulan satu dengan bulan lainnya) pada menstruasi yang dialami ?
    - < 21 hari (1)
    - 21-35 hari (2)
    - > 35 hari (3)
  3. Berapa hari lamanya ketika menstruasi ?
    - < 3 hari (1)
    - 3-6 hari (2)
    - > 6 hari (3)
  4. Pada tanggal berapa biasanya menstruasi ?
- 
5. Apakah ketika menstruasi sering merasakan nyeri ?
    - Ya (1)
    - Tidak (2)

6. Kapan nyeri haid muncul ?

- Sebelum menstruasi (1)
- Saat menstruasi (2)

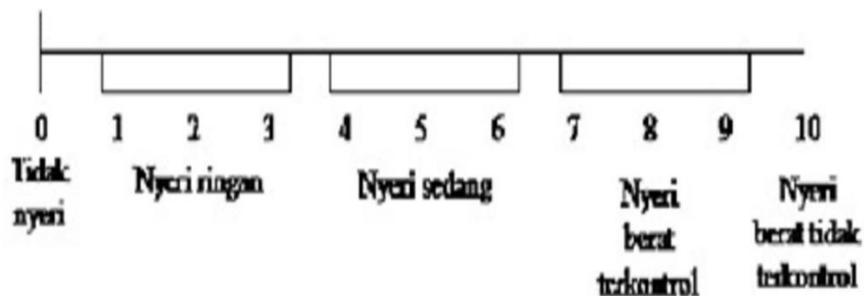
7. Bagaimana sensasi nyeri haid yang dirasakan ?

---

8. Didaerah mana nyeri yang biasanya dirasakan ketika menstruasi?

---

9. Terdapat pada skala berapa nyeri yang dirasakan ?



Keterangan :

0 = tidak ada nyeri

1-3 = nyeri ringan

4-6 = nyeri sedang

7-10 = nyeri berat

---

10. Bagaimana durasi nyeri yang dirasakan muncul ?

---

11. Apa yang dilakukan ketika nyeri menstruasi datang ?

---

12. Apakah ada kebiasaan olahraga ketika nyeri haid muncul ?

---

13. Apakah mengonsumsi obat-obatan/minuman pereda nyeri ketika nyeri haid muncul ?

---

## Lampiran 3

**KUESIONER *PRE TEST***

**Lembar Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Di Smpn 6 Kota Bogor**

---



---

1. Nama :
2. Kelas :
3. Usia :
4. Usia awal menstruasi :
5. Lama menstruasi :
6. Siklus menstruasi :
7. Berat badan :
8. Tinggi badan :
9. Pengukuran nyeri *pre test* (sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*)

Petunjuk pengisian :

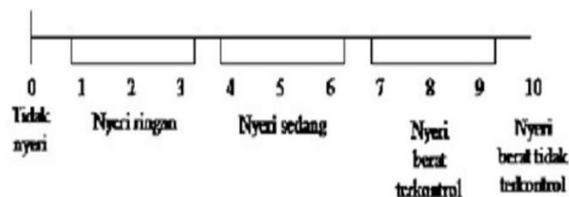
Dibawah ini terdapat pengukuran skala nyeri menggunakan skala numerik dengan keterangan :

0 = tidak ada nyeri

1-3 = nyeri ringan

4-6 = nyeri sedang

7-10 = nyeri berat



Isilah sesuai nyeri yang dirasakan saat ini

---

## Lampiran 4

**KUESIONER *POST TEST***

**Lembar Pengukuran Skala Nyeri Setelah Dilakukan Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Di Smpn 6 Kota Bogor**

---



---

1. Nama                    :
2. Kelas                    :

Pengukuran nyeri *post test* (setelah dilakukan *abdominal stretching exercise*)

Petunjuk pengisian :

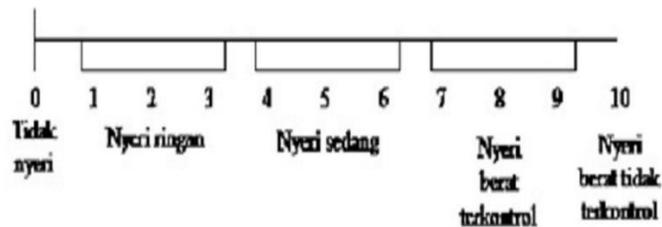
Dibawah ini terdapat pengukuran skala nyeri menggunakan skala numerik dengan keterangan :

0 = tidak ada nyeri

1-3 = nyeri ringan

4-6 = nyeri sedang

7-10 = nyeri berat



Isilah sesuai nyeri yang dirasakan saat ini

---

## Lampiran 5

---



---

**LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI HAID (DISMENORE)**


---



---

Petunjuk pengisian :

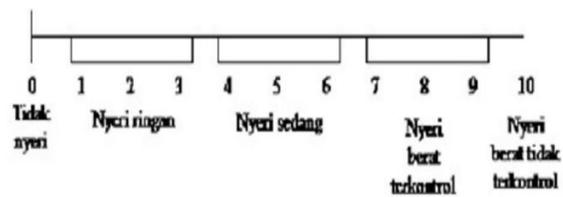
Isi sesuai tingkat nyeri yang dirasakan saat ini

Nama :

Kelas :

**Pengukuran hari ke 1 sampai hari ke 4**

**Sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise***



keterangan :

0 = tidak ada nyeri

1-3 = nyeri ringan

4-6 = nyeri sedang

7-10 = nyeri berat

---

## Lampiran 6

## Lembar Observasi Terapi Mandiri

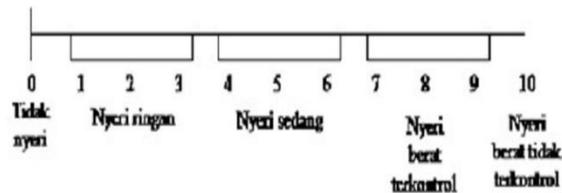
**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DALAM  
MENGURANGI INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE  
PRIMER) PADA REMAJA PUTRI USIA 13-15 TAHUN DI SMPN  
KOTA BOGOR**

---

1. Nama :
2. Usia :

**Petunjuk :**

1. Isilah tabel dibawah ini dengan kegiatan yang dilakukan
- 2.



Pilihlah salah satu angka dengan keterangan :

0 = tidak nyeri

1-3 = nyeri ringan

4-6 = nyeri sedang

7-10 = nyeri berat



## Lampiran 7

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI HAID**

---



---

Topik/Pokok Bahasan	: Kesehatan reproduksi
Sub Topik/Sub Pokok Bahasan	: Penerapan abdominal stretching exercise
Sasaran	: Remaja wanita usia 13-15 tahun
Tempat	: SMPN 6 Kota Bogor
Waktu/jam	: 10-15 menit
Tanggal	: 2 April 2024
Analisa Situasi	: Dismenore mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup remaja, mulai dari gangguan fisik, sosial, psikologis dan emosional, sehingga menghalangi mereka mencapai tujuan seperti pendidikan dan hubungan sosial.

---



---

A. Tujuan intruksional umum (TIU)

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan ini, diharapkan siswa dapat memahami tentang penerapan *abdominal stretching exercise*.

B. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan, diharapkan siswa dapat :

1. Mengetahui manfaat penerapan *abdominal stretching exercise*
2. Menjelaskan kembali 5 dari 10 gerakan *abdominal stretching exercise*

C. Metode / Strategi penyuluhan

1. Ceramah,
2. Tanya jawab,
3. Demonstrasi

D. Media Penyuluhan

1. Materi SAP
2. Booklet

E. Materi Penyuluhan

1. Definisi *abdominal stretching exercise*
2. Manfaat *abdominal stretching exercise*
3. Langkah-langkah *abdominal stretching exercise*

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
1.	2 menit	Pembukaan a. Memberikan salam dan memperkenalkan diri b. Menyampaikan tujuan penyuluhan c. Menyampaikan pokok-pokok pembahasan	a. Menjawab salam dan mendengarkan b. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	10 menit	Pelaksanaan dan penyampaian materi : a. Definisi <i>abdominal stretching exercise</i> b. Manfaat <i>abdominal stretching exercise</i> c. Langkah-langkah melakukan <i>abdominal stretching exercise</i>  Menanyakan kembali kepada responden mengenai apakah ada hal-hal yang kurang dipahami	a. Mendengarkan dan memperhatikan b. Menjawab dan memperhatikan
3.	3 menit	Evaluasi Meminta siswa menjelaskan kembali mengenai :	a. Bertanya dan membuat pertanyaan

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
		a. Manfaat <i>abdominal stretching exercise</i> b. Menyebutkan langkah-langkah <i>abdominal stretching exercise</i>  Penutupan  Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam	b. Menjawab salam

#### G. Evaluasi

1. Siswa dapat menjelaskan tentang apa itu *abdominal stretching exercise*
2. Siswa dapat menjelaskan kembali tentang manfaat *abdominal stretching exercise*
3. Siswa dapat menyebutkan kembali langkah-langkah *abdominal stretching exercise*

## Lampiran 8

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)  
PROGRAM DIPLOMA TIGA**

---

**Lembar Persetujuan Responden**

Setelah diberikan penjelasan tentang studi kasus ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan studi kasus ini untuk mengetahui penerapan *abdominal stretching exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMPN 6 Kota Bogor dan saya juga mengerti manfaat studi kasus ini untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* dalam mengurangi nyeri haid.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Kelas :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam studi kasus penerapan *abdominal stretching exercise* dalam mengurangi intensitas nyeri haid (dismenore primer).

Bogor, 2 April 2024

Penulis



(Desti)

Responden

(.....)

**Lampiran 9**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)  
PROGRAM DIPLOMA TIGA**

---

**PENJELASAN STUDI KASUS**

Judul studi kasus : Penerapan *abdominal stretching exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMPN 6 Kota Bogor

Penulis : Desti

NIM : P17320321088

*Contact person* : 085161566369 (WA)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga, bermaksud mengadakan studi kasus mulai tanggal 1-7 April 2024 yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* dalam mengurangi intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMPN 6 Kota Bogor.

Saya menjamin bahwa studi kasus ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapapun dan dengan diadakannya studi kasus ini akan memberikan informasi mengenai penerapan *abdominal stretching exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bogor. Jika selama berpartisipasi dalam studi kasus ini responden merasakan ketidaknyamanan, responden berhak untuk berhenti berpartisipasi dalam studi kasus ini. Penulis berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan menjaga kerahasiaan data-data yang

diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Penulis juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam studi kasus ini.

Melalui penjelasan ini, penulis sangat mengharapkan partisipasi dari responden. Penulis ucapkan terimakasih atas kesediaan responden telah berpartisipasi dalam studi kasus ini.

Bogor, 1 April 2024

Desti

MEDIA BOOKLET

DESTI TK. 3C 

# ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE

*Booklet*

Peregangan sederhana yang  
sangat bermanfaat bagi  
remaja wanita

Poltekkes Kemenkes Bandung, 2024

# DAFTAR ISI

- 01 Pendahuluan
- 02 Definisi
- 03 Manfaat
- 04 Langkah-langkah



# Pendahuluan

Dismenore mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup remaja, mulai dari gangguan fisik, sosial, psikologis dan emosional, sehingga menghalangi mereka mencapai tujuan seperti pendidikan dan hubungan sosial. Menurut *International Journal of Women's Health*, dampak kesehatan dari dismenore dapat mencakup gangguan pencernaan, sakit kepala, kelelahan, malaise, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan, dan jika tidak ditangani, hal ini dapat menyebabkan nyeri panggul kronis seiring berjalannya waktu (Hu et al., 2020). Menurut sumber lain, jika dismenore tidak diobati, dampak kesehatannya bisa berupa pingsan, diare, mual, muntah, sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan, nyeri dada, dan peningkatan buang air kecil. Dismenore juga dapat menyebabkan kecacatan (kehilangan fungsi dan aktivitas) dan perubahan peran sosial sehingga mengganggu kualitas hidup (Rakhshae, 2014). Ada cara lain untuk meringankan dismenore selain dengan obat pereda nyeri yaitu bisa dengan cara non farmakologi seperti teknik relaksasi atau latihan peregangan perut.



Latihan peregangan perut atau abdominal stretching exercise merupakan latihan yang khusus meregangkan otot perut dan dilakukan selama 10-15 menit. Salah satu cara untuk mengurangi intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan abdominal stretching exercise. Dalam kondisi tertentu, latihan peregangan perut sederhana dapat meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan, dan daya tahan tubuh. Selain itu, relaksasi napas dalam dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid dengan mengendurkan otot dapat meredakan ketegangan dan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah. Peregangan otot perut bermanfaat mengendurkan otot rahim, sehingga dapat meningkatkan aliran darah ke rahim.

03

## Manfaat

1) MENINGKATKAN KEBUGARAN FISIK,

2) MEMAHAMI, MELATIH, DAN MENGOPTIMALKAN KINERJA BERBAGAI GERAKAN YANG DILATIH,

3) MENINGKATKAN RELAKSASI MENTAL DAN FISIK,

4) MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH,

5) MENURUNKAN RISIKO KESELEO SENDI DAN OTOT CEDERA (KEJANG),

6) MENURUNKAN CEDERA PUNGGUNG,

7) MENURUNKAN NYERI OTOT DAN KETEGANGAN, DAN MENURUNKAN NYERI HAIK (DISMENORE).

04

## Langkah-langkah



### CAT STRETCH/PEREGANGAN KUCING 1

Posisi awal : Tangan dan lutut di lantai

Terdiri dari 3 gerakan yaitu:

a) Lengkungkan punggung Anda dan dekatkan perut Anda ke lantai dengan nyaman, angkat dagu Anda, dan fokuskan mata Anda pada lantai. Durasi: Tahan selama sepuluh detik, hitung dengan suara keras, dan kemudian lepaskan.



### CAT STRETCH/PEREGANGAN KUCING 2

b) Sekarang turunkan kepala dan punggung Anda ke lantai. Durasi: Hitung nada dengan menekan dan tahan selama sepuluh detik, lalu rileks.



### CAT STRETCH/PEREGANGAN KUCING 3

c) Duduk bersila dengan tangan terentang ke depan. Durasi: Hitung dengan suara keras selama dua puluh detik, lalu rileks.



### LOWER TRUNK ROTATION/PUTARAN TUBUH BAWAH 1

Posisi awal: Berbaring telentang dengan lutut ditekuk, angkat kaki, dan luruskan lengan Anda.

a) Putar lutut ke kanan dengan bahu di atas lantai. Tahan posisi ini selama dua puluh detik dan hitung satu nada. Kemudian rileks dan kembali ke posisi awal.

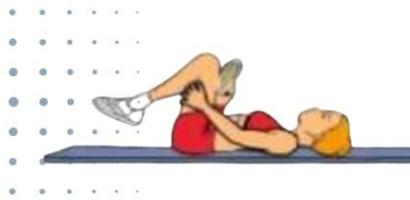
05

## Langkah-langkah



### LOWER TRUNK ROTATION/PUTARAN TUBUH BAWAH 2

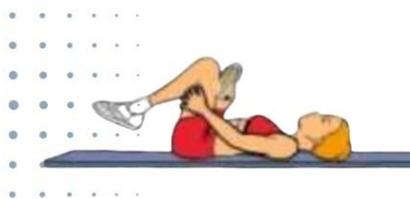
b) Putar ke belakang dengan perlahan hingga lutut kiri Anda menyentuh lantai. Tahan posisi ini selama dua puluh detik dan hitung satu nada. Kemudian rileks dan kembali ke posisi awal. Proses latihan akan dilakukan tiga kali.



### BUTTACK/HIP STRETCHING/ PEREGANGAN PINGGUL 1

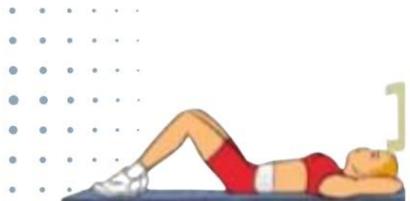
Posisi awal adalah berbaring telentang dan menekuk kedua lutut.

a) Letakkan bagian luar mata kaki kanan di atas lutut paha kiri.



### BUTTACK/HIP STRETCHING/ PEREGANGAN PINGGUL 2

b) Pegang bagian belakang paha dan tarik ke arah dada dengan senyaman mungkin. Tahan untuk menghitung satu nada selama dua puluh detik, lalu rileks dan kembali ke posisi awal. Proses latihan akan dilakukan tiga kali.



### ABDOMINAL STRENGTHENING/CURL UP/ GERAKAN SIT UP 1

Posisi awal: Berbaring telentang, lutut ditekan, telapak kaki ditekan ke lantai, dan tangan di bawah kepala.

a) Dorong punggung Anda ke langit-langit sambil berdiri. Tahan selama dua puluh detik, hitung dengan suara, relaksasi, dan kembali ke tempat awal.

06

## Langkah-langkah



### ABDOMINAL STRENGTHENING/CURL UP/ GERAKAN SIT UP 2

- b) Untuk membuat punggung sejajar dengan lantai, kontraksikan otot perut dan bokong.
- c) Tekuk sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut dan tahan selama dua puluh detik sambil menghitung satu nada. Proses latihan akan dilakukan tiga kali.



### LOWER ABDOMINAL STRENGTHENING/ GERAKAN ANGKAT LUTUT

Posisi awal: Berbaring telentang, lutut ditekuk, dan lengan diluruskan sebagian.

- a) Perlahan tarik lutut ke arah dada dan selipkan tumit. Kemudian kencangkan otot bokong Anda. Jangan membuat punggung melengkung. Latihan dilakukan lima belas kali.



### BRIDGE POSITION/GERAKAN POSISI JEMBATAN

Posisi awal: Berbaring telentang, lutut ditekuk, kaki dan siku di lantai, dan lengan diluruskan sebagian.

- a) Kencangkan atau kontraksikan otot perut dan bokong agar punggung tetap rata di lantai;
- b) Angkat pinggul dan pinggul membentuk garis lurus dari lutut hingga dada. Menghitung satu not selama dua puluh detik sambil tetap dalam posisi ini. Kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan rileks. Proses latihan akan dilakukan tiga kali.

DESTI 

**TERIMA  
KASIH**

*Booklet*



## Lampiran 11

## SURAT PERIZINAN PRAKTEK

## TANDA TERIMA

Surat dari : Program Studi Keperawatan Bogor :  
Kepada : Kepala Sekolah SMPN 6 Kota Bogor  
Nomor Surat : PP.04.03/4.1.1/0098/2024  
Tanggal Surat : 17 April 2024  
Perihal : Izin praktik Klinik Keperawatan

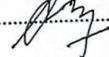
Yang Menyerahkan,

Nama  
Tanggal  
Tanda Tangan

: Desti  
: 18/4/24  
: ~~Desti~~

Yang Menerima,

Nama  
Tanggal  
Tanda Tangan

: Aning  
: 18-04-2024  
: 

Lampiran 12

DOKUMENTASI KEGIATAN



## Lampiran 13

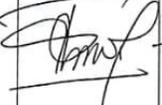
## LEMBAR BIMBINGAN

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

	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG</b>	
<b>FORMULIR BIMBINGAN KTI</b> PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR		

NAMA MAHASISWA : DESTI  
 NIM : 19320321088  
 NAMA PEMBIMBING : DR. NIK KOLLEK, N. KEP. SP. NAI  
 JUDUL KTI : Penerapan abdominal stretching exercise dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMAN 6 Kota Bogor  
 TAHUN AKADEMIK : 2024

## CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	29/1/24	- Konsultasi Judul - arahan BAB I - Cari referensi	- Judul dipastikan - Cari referensi yang lebih banyak - Buat BAB I dan isinya	
3	29/2/24	BAB I	- perbaiki xmasi kedis tata tulis perbaiki - Paragraf di perbaiki - sumber pustaka ditulis	
4	18/3/24	BAB II	- persiapkan konsep yg relevan saya yg mamah - penulisan perbaiki - Baca pedoman	

Bogor, 27 Mei 2024

Pembimbing,

(.....)  
NIP.....

FM-1-7.5.1-132-02-20-1-50-V1

	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG</b> <b>PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR</b>	
	<b>FORMULIR BIMBINGAN PROPOSAL/KTI</b>	

NAMA MAHASISWA : Desti

NIM : P17320231089

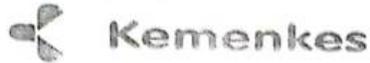
NAMA PEMBIMBING : Dr. Arik Hadikoh, M. KR, Si. Med

**CATATAN PROSES BIMBINGAN**

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI ( PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN )	TANDA TANGAN PEMBIMBING
4	Senin 18/3/2024	BAB I BAB II BAB III	penulisan kembali lihat konelusi kerangka teori dibuat suaia dengan tema - kriteria inklusi diperbah. - prosedur pengumpulan data	
5	Kamis 21/3/2024		menyisipkan pada teori penulisan daftar pustaka dan tabel lihat prosedur	
5	21/3/2024	BAB I-III	cek plagiasi penulisan di paragraf - prosedur pada di pengelasan - etik di perbah	

6 15/3/2024 BAB I-III  
Acc upas  
KETUA JURUSAN / PRODI 

(.....)  
NIP.....



Kementerian Kesehatan

Jalan Pajajaran No. 56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
Telp. (022) 4231627  
https://poltak.kemkes.go.id

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

NAMA MAHASISWA : DESTI  
 NIM : P17320321088  
 NAMA PEMBIMBING : Dr. Atik Hadikah, M. KEP, SP. Mat  
 JUDUL KTI : Penerapan abdominal stretching exercise dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMPN 6 Kota Bogor  
 TAHUN AKADEMIK : 2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
A	20/5/2024	BAB I → V. <del>BAB II</del>	BAB II persingkat BAB III redaksi ulang BAB IV. Kejuruan haid di perbaiki BAB V. Hakekat haid	
B	14/5/2024	BAB I - V	tata tulis perbaikan di perbaiki suplemen ilustrasi - lengkapi daftar pustaka	
C	16/5/2024	BAB I → V	- Bab 2 Persingkat - Bab 3 tabel Paralel B. indo, tidak melengkapai materi	

Bogor, 27 Mei 2024  
Pembimbing,

NIP. ....



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



Kementerian Kesehatan

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(021) 4211627  
<https://politekkesbandung.ac.id>

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

NAMA MAHASISWA : DESTI  
NIM : P.A320321008  
NAMA PEMBIMBING : Dr. AHK Hodoroh, N. Kep, Sp. Mat  
JUDUL KTI : Penerapan abdominal stretching exercise dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja Ruth usia 13-15 tahun di SMPK b. Kota Bogor  
TAHUN AKADEMIK : 2024

## CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
10	18/5 2024	BAR I - V	- Pembahasan diperelas - kesimpulan tidak diulang dari hasil - kesimpulan hasil intervensi	
11	20/5 2024	BAR I - V	- Buat tabel dgn keluar matriks - Buat abstrak - Pembahasan tidak lg membahas angka/hasil - Pembahasan teori dulu, baru hasil	
12	22/5 2024	BAR I	Perbaiki keraguan teori	
13	22/5 2024	BAR I - V	Ace	

Bogor, 27 Mei 2024  
Pembimbing,

(.....)  
NIP.....



FM-1-7.5.1-132-02-20-1-48-V1



Kementerian Kesehatan

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(022) 4231527  
<https://poltekkesbandung.ac.id>

BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA. 2025/2024

NAMA MAHASISWA : DESTI  
 NIM : 119320321080  
 NAMA PEMBIMBING : DR. ANK. HADYOH, M.KEP., SP.Mat  
 JUDUL KTI : Penerapan abdominal stretching exercise dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore primer) Pada remaja putri usia 15-18 tahun di CMEN 6 Kota Bogor  
 TAHUN AKADEMIK : 2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
14.	6/6 2024	BAB I - ✓	- Sistematisa Penulisan - Kerustakaan divsahkan dari dokter / keperawatan	
15.	11/6 2024	BAB I - ✓	ACC untuk dicetak	

Bogor,.....  
Pembimbing,

(.....)  
NIP.....



