

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

### PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI STUDI KASUS

1. Perkenalkan saya Silvia Anjasmara mahasiswa berasal dari program DIII Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam studi kasus saya yang berjudul “Penerapan Senam *Dismenore* Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami *Dismenore* di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 2”
2. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menerapkan senam *dismenore* dalam pemenuhan kebutuhan aman nyaman pada remaja yang mengalami nyeri haid, yang dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan baru bagi remaja dan keluarga tentang teknik mengatasi nyeri haid, dan studi kasus ini akan berlangsung selama 1 bulan.
3. Prosedur pengambilan data dengan cara pemeriksaan fisik, wawancara, dan observasi. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena studi kasus ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada studi kasus ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan studi kasus ini silahkan menghubungi peneliti.

Mahasiswa,

(Silvia Anjasmara)

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
UNTUK IKUT SERTA DALAM STUDI KASUS  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh Silvia Anjasmara dengan judul “Penerapan Senam *Dismenore* Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami *Dismenore* Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 2” .

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan menggundurkan diri, maka saya dapat menggundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Saksi

Yogyakarta,

Yang memberikan  
persetujuan

( ) ( )

Mahasiswa,

(Silvia Anjasmara)

## LAMPIRAN 2

### SKALA PENGUKURAN NYERI

#### PENERAPAN SENAM DISMENORE TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN AMAN NYAMAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI DISMENORE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEWON II

### NUMERIC PAIN SCALE

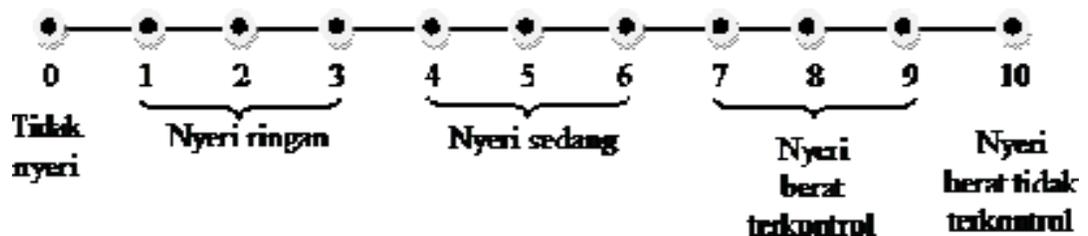
#### Dengan Skala Numerik

Nama (Inisial) :

Tanggal :

Usia

**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.



Potter dan Perry (2006)

### LAMPIRAN 3

#### I. PENGKAJIAN GANGGUAN REPRODUKSI

##### A. IDENTITAS PASIEN

1. Nama :
2. Umur :
3. Agama :
4. Suku, bangsa :
5. Pendidikan :
6. Pekerjaan :
7. Alamat :

##### B. ANAMNESIS (DATA SUBYEKTIF)

1. Keluhan utama :
2. Riwayat menstruasi
  - a. Menarche :
  - b. Siklus :
  - c. Lamanya :
  - d. Banyaknya :
  - e. Teratur/Tidak Teratur :
  - f. Tanggal Menstruasi :
  - g. Sifat darah :
  - h. Dismenorea :

### 3. Riwayat penyakit

#### a. Riwayat penyakit sekarang

#### b. Riwayat penyakit sistemik

1) Jantung :

2) Ginjal :

3) Asma :

4) TBC :

5) Hipertensi :

6) DM :

7) Hepatitis :

8) Epilepsi :

9) DII :

#### c. Riwayat penyakit keluarga :

#### d. Riwayat operasi :

### 4. Pola kebiasaan sehari-hari

#### a. Nutrisi

Sebelum menstruasi :

Selama menstruasi :

- b. Eliminasi :
  - Sebelum menstruasi :
  - Selama menstruasi :
- c. Istirahat
  - Sebelum menstruasi :
  - Selama menstruasi :
- d. Personal hygiene
  - Sebelum menstruasi :
  - Selama menstruasi :
- e. Aktifitas
  - Sebelum menstruasi :
  - Selama menstruasi :

5. Data psikologis :

- a. Pasien
- b. Keluarga

### **C. PEMERIKSAAN FISIK (DATA OBYEKTIF)**

#### 1. Status generalis

- a. Keadaan umum :
- b. Kesadaran :
- c. TTV
  - TD :
  - RR :
  - S :
- d. TB :
- e. BB :

#### 2. Pemeriksaan sistematis

##### a. Kepala

- 1) Rambut :
- 2) Muka :
- 3) Mata :
- 4) Hidung :
- 5) Telinga :
- 6) Mulut :
- 7) Gigi :
- 8) Gusi :

##### b. Leher

- 1) Kelenjar gondok :
- 2) Tumor :
- 3) Kelenjar limfe :

c. Dada dan Axilla

1) Mammae

- a) Membesar :
- b) Tumor :
- c) Simetris :
- d) Puting susu :

2) Axilla

- a) Benjolan :
- b) Nyeri :

d. Abdomen

- 1) Pembesaran perut:
- 2) Benjolan/tumor :
- 3) Nyeri tekan :
- 4) Luka bekas operasi :

e. Anogenital

- 1) Vulva Vagina :
- 2) Pemeriksaan dalam :
- 3) Anus :

f. Ekstremitas

- 1) Varices :
- 2) Oedema :
- 3) Reflek patella :

## LAMPIRAN 4

<b>STANDAR</b>  <b>OPERASIONAL</b>  <b>PROSEDUR</b>	<b>SENAM <i>DISMENORE</i></b>	
<b>PENGERTIAN</b>	Senam <i>dismenore</i> merupakan gerakan senam untuk membebaskan rasa nyeri haid	
<b>TUJUAN</b>	Sebagai pedoman kepada instruktur/ tenaga kesehatan yang bertugas sebagai pemandu senam dalam memberikan terapi nonfarmakologi (senam) kepada klien dengan nyeri <i>dismenore</i>	
<b>REFERENSI</b>	Istiqomah. (2009). Dipetik 20 Januari 2018, dari <i>Efektivitas dismenore dalam mengurangi dismenore di SMUN 5 Semarang</i> : eprint.undip.ac.id/9253/  Laila, N. N. (2011). <i>Buku pintar menstruasi</i> . Jogjakarta: Buku Biru	
<b>PROSEDUR</b>	<b>Langkah-langkah</b>	<b>Waktu</b>  <b>(8 menit)</b>
	<b>Persiapan</b>  1. Persiapan tempat: usahakan pemilihan tempat yang luas  2. Pakailah pakaian yang menyerap keringat	<b>3 menit</b>

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <p><b>Gerakan Pemanasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tarik nafas dalam melalui hidung, sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan lewat mulut.</li><li>2. Kedua tangan di pinggang, tunduk dan tegakkan kepala (2x8 hitungan)</li><li>3. Kedua tangan di pinggang, tengokan kepala ke kanan-kiri (2x8 hitungan)</li><li>4. Kedua tangan di pinggang, tempelkan telinga ke pundak ke kiri-ke kanan (2x8 hitungan)</li><li>5. Putar bahu bersamaan keduanya (2x8 hitungan)</li></ol>	<p><b>2 menit</b></p>
--	---	-----------------------

	<p><b>Gerakan inti</b></p> <p>Gerakan badan kesatu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30-35 cm.</li> <li>2. Bungkukkan di pinggang dan berputar ke arah kiri, mencoba menjamah kaki-kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut.</li> <li>3. Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan.</li> <li>4. Ulangi masing-masing posisi sebanyak empat kali.</li> </ol>	<b>1 menit</b>
	<p>Gerakan badan kedua:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar.</li> <li>2. Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kiri dengan kuat ke belakang.</li> <li>3. Lakukan bergantian dengan kaki kanan.</li> <li>4. Ulangi masing-masing posisi</li> </ol>	<b>1 menit</b>

	sebanyak empat kali	
	<b>Gerakan pendinginan</b>  1. Lengan dan tangan, genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan.  2. Tungkai dan kaki, luruskan kaki (dorsi fleksi), tahan beberapa detik, lepaskan.  3. Seluruh tubuh, kontraksikan/ kencangkan semua otot sambil nafas dada pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal yang menyenangkan).	<b>1 menit</b>

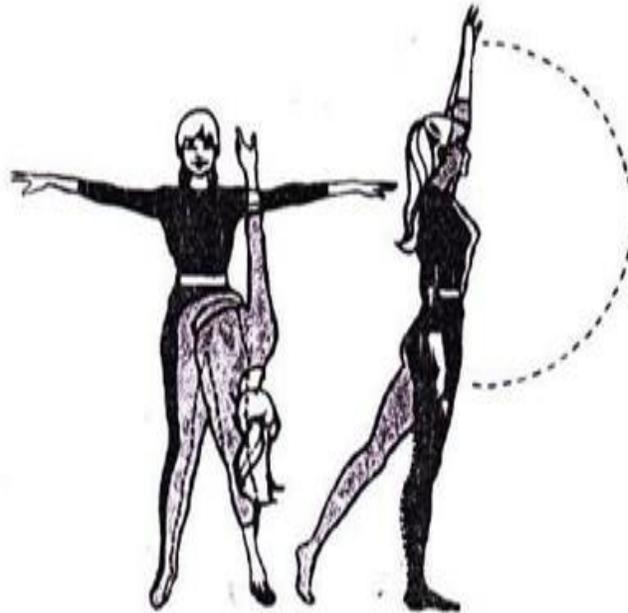
**Pemanasan**



## Gerakan Inti

### Gerak badan 1:

1. Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30 sampai 35 cm.
2. Bungkukkan di pinggang dan berputar ke arah kiri, mencoba menjamah kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut.
3. Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan.
4. Ulangilah masing-masing posisi sebanyak empat kali.



### Gerak badan 2:

1. Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar.
2. Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kirimu dengan kuat ke belakang.
3. Lakukan bergantiganti dengan kaki kanan.
4. Ulangi 4 kali masing-masing kaki.

## Pendinginan







## LAMPIRAN 7

### ANGGARAN BIAYA PENELITIAN

No	Kegiatan	Volume	Satuan	Unit	Jumlah
1.	Penyusunan proposal				
	a. Penggandaan proposal	5	pkt	25.000	125.000
	b. Revisi proposal	1	pkt	50.000	50.000
2.	Izin studi pendahuluan	1	pkt	50.000	50.000
3.	Transport peneliti	10	ltr	10.000	100.000
4.	ATK dan penggandaan				
	a. Kertas	2	rim	35.000	70.000
	b. Bolpoint	5	bh	3.000	15.000
	c. Fotocopy	1	pkt	100.000	100.000
	d. Jilid	1	pkt	25.000	25.000
	e. Tinta Printer	2	bh	30.000	60.000
	f. Keping CD	5	bh	10.000	50.000
5.	Penyusunan KTI				
	Penggandaan KTI	4	bh	50.000	200.000
	Jumlah				845.000

No.	Kegiatan	Waktu																											
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Penyusunan proposal penelitian	■	■	■	■																								
2.	Seminar proposal KTI				■																								
3.	Revisi proposal KTI					■																							
4.	Perijinan kegiatan					■	■	■	■																				
5.	Persiapan kegiatan					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■												
6.	Pelaksanaan kegiatan KTI																	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7.	Pengolahan data																	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8.	Penyusunan hasil kegiatan KTI																					■	■	■	■	■	■	■	■
9.	Seminar hasil KTI																											■	■
10.	Revisi hasil kegiatan penjilidan KTI																												■



## KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA

Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta Telp./Fax. (0274) 617601  
Website : [www.komisi-etik.poltekkesjogja.ac.id](http://www.komisi-etik.poltekkesjogja.ac.id) Email : [komisietik.poltekkesjogja@gmail.com](mailto:komisietik.poltekkesjogja@gmail.com)



### PERSETUJUAN KOMISI ETIK No. LB.01.01/KE-01/XVIII/380/2018

Judul	:	Penerapan Senam <i>Dismenore</i> untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman pada Remaja yang Mengalami <i>Dismenore</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II
Dokumen	:	1. Protokol 2. Formulir pengajuan dokumen 3. Penjelasan sebelum Penelitian 4. <i>Informed Consent</i>
Nama Peneliti	:	Silvia Anjasmara
Dokter/ Ahli medis yang bertanggungjawab	:	-
Tanggal Kelaikan Etik	:	08 Mei 2018
Inststitusi peneliti	:	Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta menyatakan bahwa protokol diatas telah memenuhi prinsip etis berdasarkan pada Deklarasi Helsinki 1975 dan oleh karena itu penelitian tersebut dapat dilaksanakan.

**Surat Kelaikan Etik ini berlaku 1 (satu) tahun sejak tanggal terbit.**

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta memiliki hak untuk memantau kegiatan penelitian setiap saat. Peneliti wajib menyampaikan laporan akhir setelah penelitian selesai atau laporan kemajuan penelitian jika dibutuhkan.

Demikian. surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua ,

  
  
**Margono, S.Pd, APP., M.Sc**  
 NIP. 196502111986021002



**LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL & KTI**

NAMA MAHASISWA : Silvia Anjasmara  
 JUDUL : Penerapan Senam Dismenore untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman (Guna) Pada Penderita yang mengalami Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon  
 PEMBIMBING : 1. Yustina Afah APP, M.Kes  
 2. Sari Candra Dewi, SKM, M.Kep.

No	Hari/tanggal	Materi	Masukan / Saran	Tanda Tangan	
				Mahasiswa	Pembimbing
4.	Kamis, 12 Juli 2018	BAB I - BAB IV	- Tambahkan diagnosa terkait masalah yang diangkat - Perbaiki prosedur penumpulan data.		
5.	Senin, 16 Juli 2018	BAB I - BAB IV	- Analisa data yang di tabel - Tambahkan hasil penelitian sebelumnya - Tambahkan manfaat senam dismenore		
6.	Selasa, 17 Juli 2018	ACC KTI			



Prabowo, SKp, M.Sc  
 NIP. 196505191988031001

Ka. Prodi D.III Keperawatan



Rosa Delima E, SKp, M.Kes  
 NIP. 196701011988122001

**CATATAN:**

- Frekuensi konsultasi KTI masing-masing pembimbing minimal 8 (delapan) kali sampai laporan KTI selesai
- Lembar konsultasi KTI disertakan dalam makalah ujian KTI

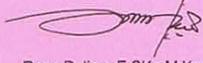
### LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL & KTI

NAMA MAHASISWA : Silvia Anjasmara  
 JUDUL : Penerapan Senam Dismenore untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja yang mengalami Dismenore di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 2  
 PEMBIMBING : 1. Yustina Olfah APP, M. Kes  
 2. Sari Condra Dewi SKM, M. Kep

No	Hari/tanggal	Materi	Masukan / Saran	Tanda Tangan	
				Mahasiswa	Pembimbing
7.	Selasa, 24-07-2018	- ABSTRAK - COVER - BAB I - Kata Pengantar	- Sesuaikan manfaat dan saran - Sesuaikan font Abstrak - Perbaiki penulisan daftar isi - Perbaiki penulisan judul. - tambahkan kepala puskesmas di kata pengantar		



Ka. Prodi D.III Keperawatan

  
 Rosa Delima E, SKp, M.Kes  
 NIP. 196701011988122001

- CATATAN
- > Frekuensi konsultasi KTI masing-masing pembimbing minimal 8 (delapan) kali sampai laporan KTI selesai
  - > Lembar konsultasi KTI disertakan dalam makalah ujian KTI





### LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL & KTI

NAMA MAHASISWA : Silvia Anjasmara  
 JUDUL : Penerapan Senam Dismenore untuk Pemenuhan Kesejahteraan Aman Nyaman Pada Remaja yang mengalami Dismenore di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 2  
 PEMBIMBING : 1. Hustinga Olfan APP, M.Kes  
 2. Sari Candra Dewi SKM, M.Kep

No	Hari/langgal	Materi	Masukan / Saran	Tanda Tangan	
				Mahasiswa	Pembimbing
6.	Paku, 25-07-2018	Abstrak BAB IV Kata pengantar	- Abstrak diberi/dipisah paragraf - perbaiki penulisan ketemangan pada tabel - tambahkan penguji pada kata pengantar		



Ka.Prodi D.III Keperawatan

  
 Rosa Delima E, SKp, M.Kes  
 NIP. 196701011988122001

- CATATAN
- Frekuensi konsultasi KTI masing-masing pembimbing minimal 8 (delapan) kali sampai laporan KTI selesai
  - Lembar konsultasi KTI disertakan dalam makalah ujian KTI