

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN KOMBINASI ABDOMINAL *STRETCHING EXERCISE*
DAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS
NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA
DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGGAYAM I**

**Disusun oleh:
Rinda Izdihar Khoirunnisa
202204017**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN KOMBINASI ABDOMINAL *STRETCHING EXERCISE*
DAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS
NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA
DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGGAYAM I**

**Diajukan untuk memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

**Disusun oleh:
Rinda Izdihar Khoirunnisa
202204017**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN KOMBINASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGGAYAM I

Disusun Oleh:
Rinda Izdihar Khoirunnisa
202204017

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Hasil KTI

Oleh:

Pembimbing : Wulan Rahmadhani, S.ST., MMR., Dr.PH

Tanggal : 6 Mei 2025

Tanda tangan:

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII

(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN KOMBINASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGGAYAM I

Yang dipersiapkan dan disusun oleh
Rinda Izdihar Khoirunnisa
202204017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: 26 Mei 2025

Penguji:

1. Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

()

2. Wulan Rahmadhani, S.ST., MMR., Dr.PH

()

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 26 Mei 2025



Rinda Izdiyar Khoirunnisa

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rinda Izdiyar Khoirunnisa

NIM : 202204017

Program Studi : Kebidanan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“PENERAPAN KOMBINASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGGAYAMI”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 26 Mei 2025



(Rinda Izdiyar Khoirunnisa)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KOMBINASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGGAYAM I¹

Rinda Izdihar Khoirunnisa², Wulan Rahmadhani, S.ST., MMR., Dr.PH³

INTISARI

Latar Belakang: *Dysmenorrhea* merupakan masalah umum yang sering dialami oleh perempuan. Penderita *dysmenorrhea* seringkali merasa nyeri, mual, lemas, kurang tenaga, berkeringat, dan sakit kepala saat haid, serta diharuskan untuk *take a rest* dan meninggalkan pekerjaannya berjam-jam. Hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu dengan penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat.

Tujuan: Mengetahui efektivitas penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea*.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dengan rancangan desain studi kasus. Dilakukan pada 3 responden remaja yang mengalami nyeri *dysmenorrhea* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner skala nyeri NRS, kuesioner karakteristik remaja yang mengalami *dysmenorrhea*, dan kuesioner *Baecke Physical Activity*. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi karakteristik responden dan skala nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat.

Hasil: Setelah dilakukan penerapan *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat selama 2 hari, terjadi penurunan skala nyeri *dysmenorrhea*. Pada responden 1 terjadi penurunan skala nyeri dari 6 (sedang) menjadi 2 (ringan), responden 2 terjadi penurunan skala nyeri dari 5 (sedang) menjadi 1 (ringan), dan responden 3 terjadi penurunan skala nyeri dari 5 (sedang) menjadi 2 (ringan).

Kesimpulan: Penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja.

Kata Kunci : *Dysmenorrhea*, *abdominal stretching*, kompres hangat

Kepustakaan : 57 pustaka (2020-2025)

Jumlah halaman: xii + 57 halaman + 8 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma III

³ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

APPLICATION OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE COMBINATION AND WARM COMPRESS TO REDUCE THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENTS IN THE AREA OF KARANGGAYAM I HEALTH CENTER¹

Rinda Izdihar Khoirunnisa², Wulan Rahmadhani, S.ST., MMR., Dr.PH³

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a common problem experienced by women. Dysmenorrhea sufferers often feel pain, nausea, weakness, lack of energy, sweating, and headaches during menstruation, and are required to take a rest and leave their work for hours. This can interfere with daily activities. Management that can be done is by applying a combination of abdominal stretching exercise and warm compresses.

Objective: To determine the effectiveness of applying a combination of abdominal stretching exercise and warm compresses to reduce the intensity of dysmenorrhea pain.

Method: This study used descriptive analysis method with case study design. It was conducted on 3 adolescent respondents who experienced dysmenorrhea pain according to the inclusion and exclusion criteria. The instruments were NRS pain scale questionnaire, characteristics questionnaire of adolescents experiencing dysmenorrhea, and Baecke Physical Activity questionnaire. Data analysis used frequency distribution of respondent characteristics and dysmenorrhea pain scale before and after the application of a combination of abdominal stretching exercise and warm compress.

Result: After the application of abdominal stretching exercise and warm compresses for 2 days, there was a decrease in the pain scale of dysmenorrhea. In respondent 1 there was a decrease in pain scale from 6 (moderate) to 2 (mild), respondent 2 there was a decrease in pain scale from 5 (moderate) to 1 (mild), and respondent 3 there was a decrease in pain scale from 5 (moderate) to 2 (mild).

Conclusion: The application of a combination of abdominal stretching exercise and warm compress is effective to reduce the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents.

Keywords : Dysmenorrhea, abdominal stretching, warm compress

References : 57 references (2020-2025)

Number of pages : xii + 57 pages + 8 appendices

¹ Title

² Student of Midwifery Program Study Diploma III

³ Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Kombinasi *Abdominal Stretching Exercise* dan Kompres Hangat untuk Menurunkan Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* pada Remaja di Wilayah Puskesmas Karanggayam I” guna memenuhi salah satu tugas akhir Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih, khususnya kepada:

1. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep Sp.Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Wulan Rahmadhani, S.ST., MMR., Dr.PH selaku pembimbing yang telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan, inspirasi, dan memfasilitasi sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
4. Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku dosen penguji yang telah banyak mengarahkan dan memberi dorongan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Orang tua, kakak, dan adik tercinta yang telah memberikan cinta, doa dan dukungannya, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
6. Semua teman seperjuangan Program Studi Kebidanan Program Diploma III Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan dukungan moril dan spiritual.
7. Teman-teman semua yang telah memberikan dukungan dan motivasi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan karya tulis ilmiah ini.

Gombong, 30 Januari 2025

(Rinda Izdihar Khoirunnisa)

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Masa Remaja.....	8
2. Menstruasi.....	10
3. <i>Dysmenorrhea</i>	11
4. <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	20
5. Kompres Hangat	27
B. Kerangka Konsep	30
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS.....	31
A. Desain Karya Tulis.....	31
B. Pengambilan Subjek.....	31
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus.....	32
D. Definisi Operasional.....	32
E. Instrumen.....	34
F. Langkah Pengambilan Data	36
G. Etika Studi Kasus	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Manajemen Kasus	40
B. Hasil	46
C. Pembahasan.....	49
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

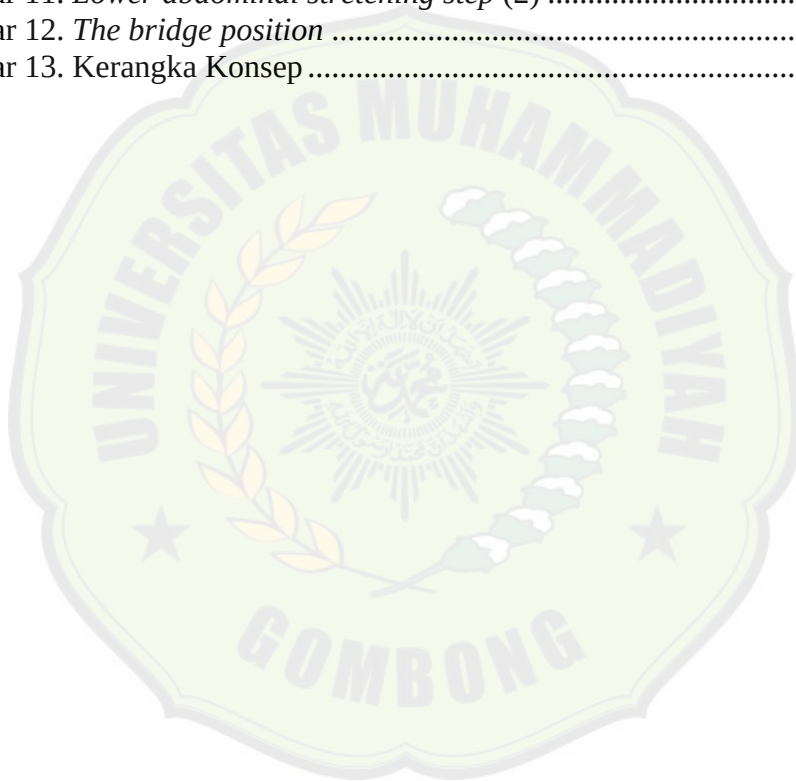
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	33
Tabel 2. Manajemen Kasus Responden Ke-1	41
Lanjutan Tabel 2. Manajemen Kasus Responden Ke-1	42
Tabel 3. Manajemen Kasus Responden Ke-2	43
Lanjutan Tabel 3. Manajemen Kasus Responden Ke-2	44
Tabel 4. Manajemen Kasus Responden Ke-3	45
Tabel 5. Karakteristik Responden Remaja.....	46
Tabel 6. Skala Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> sebelum Intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dan Kompres Hangat	47
Tabel 7. Skala Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> setelah Intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dan Kompres Hangat	47
Tabel 8. Hasil Penerapan Kombinasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dan Kompres Hangat untuk Mengurangi Intensitas Nyeri <i>Dysmenorrhea</i>	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skala Numerik.....	18
Gambar 2. <i>Cat stretch step</i> (1)	22
Gambar 3. <i>Cat stretch step</i> (2)	22
Gambar 4. <i>Cat stretch step</i> (3)	23
Gambar 6. <i>Lower trunk rotation step</i> (2)	24
Gambar 7. <i>Buttock/Hip stretch</i>	24
Gambar 8. <i>Abdominal strengthening: curl up step</i> (1)	25
Gambar 9. <i>Abdominal strengthening: curl up step</i> (2)	25
Gambar 10. <i>Lower abdominal stretching step</i> (1)	26
Gambar 11. <i>Lower abdominal stretching step</i> (2)	26
Gambar 12. <i>The bridge position</i>	27
Gambar 13. Kerangka Konsep	30



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 4. SOP *Abdominal Stretching Exercise*
- Lampiran 5. SOP Kompres Hangat
- Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi
- Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan
- Lampiran 8. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan pada fisik, hormonal, psikologis, dan sosial, termasuk dimulainya siklus menstruasi pada remaja putri (Santiya et al., 2022). Menstruasi adalah proses pengeluaran darah dari vagina secara teratur, yang berasal dari luruhnya lapisan dinding rahim. Menstruasi umumnya berlangsung selama 3 hingga 8 hari, terjadi dalam siklus rata-rata 28 hari, meskipun siklus yang tidak teratur terkadang dapat terjadi. Banyak perempuan mengalami ketidaknyamanan fisik sebelum dan selama menstruasi. Mereka mungkin juga mengalami masalah seperti Sindrom Premenstruasi (PMS), menstruasi tidak teratur, dan *dysmenorrhea* (Hamranani & Sari, 2020).

Dysmenorrhea merupakan masalah umum yang sering dialami oleh perempuan. Lebih dari 50% remaja mengalami *dysmenorrhea* dan sekitar 10% dari mereka mengalami nyeri haid yang begitu parah sehingga tidak dapat menjalani kegiatan apapun sekitar 1 hingga 3 hari setiap bulan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memerlukan waktu untuk istirahat (Prihatin et al., 2022). *Dysmenorrhea* tidak boleh diabaikan tanpa pengobatan, karena dapat mengindikasikan endometriosis, yang dapat menghambat kemampuan perempuan untuk hamil. Meskipun demikian, beberapa orang berasumsi

bahwa ketidaknyamanan ini dengan sendirinya akan hilang setelah menikah, sehingga kondisi tersebut dapat terus berlanjut (Marlia, 2020).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi *dysmenorrhea* secara global tergolong tinggi, yaitu antara 16%-18% terjadi pada dewasa muda. Di Asia Tenggara, prevalensi menunjukkan perbedaan tingkat kejadian, di mana sekitar 69,4% perempuan di Malaysia mengalami *dysmenorrhea* primer, sementara di Thailand angkanya mencapai 84% (Amelia, 2024). Di Indonesia, sekitar 64,25% remaja perempuan yang mengalami menstruasi dilaporkan menderita *dysmenorrhea*, yang terdiri dari *dysmenorrhea* primer sebanyak 54,89% dan *dysmenorrhea* sekunder sebanyak 9,36% (Santiya et al., 2022). Di Jawa Tengah, jumlah kasus *dysmenorrhea* tercatat sebanyak 56% (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Dysmenorrhea dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup wanita, terutama remaja putri. Remaja putri yang sedang menstruasi, mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari dan memerlukan analgesik untuk mempertahankan tingkat aktivitas mereka sebelumnya (Ummah & Utami, 2023). Penderita penderita *dysmenorrhea* seringkali merasa nyeri, lemas, mual, berkeringat, kurang tenaga, dan sakit kepala, serta diharuskan untuk *take a rest* dan meninggalkan pekerjaannya berjam-jam (Nuryanti et al., 2023). Pada usia remaja, hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari di sekolah karena mereka tidak hadir, yang dapat menyebabkan nilai akademik menurun (Ummah & Utami, 2023). Masalah ini memerlukan intervensi untuk

mencegah konsekuensi yang merugikan. Jika tidak ditangani dengan benar, hal ini dapat berdampak pada kematian dan kemandulan (Sari et al., 2023).

Penanganan *dysmenorrhea* pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa langkah, seperti promotif, preventif, dan kuratif. Upaya promotif melibatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi melalui sekolah, layanan kesehatan, dan media informasi. Upaya preventif melibatkan pendeteksian masalah menstruasi sejak dini dan menjaga gizi yang sehat. Upaya kuratif melibatkan pemberian terapi non-medikamentosa dan akses ke layanan kesehatan (Munir et al., 2024). Menurut UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan reproduksi, bagian keenam, pasal 71-77, pemerintah mengatur bagaimana menangani kesehatan remaja. Pemerintah bekerja sama dengan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja untuk menangani masalah kesehatan sehingga pemerintah dapat mensosialisasikan masalah ini dan menemukan solusi. Inisiatif ini dilaksanakan di pusat-pusat kesehatan, rumah sakit, atau lokasi-lokasi yang sering dikunjungi oleh remaja. Namun demikian, masalah kesehatan reproduksi, khususnya *dysmenorrhea*, terus meningkat karena pelaksanaan program yang tidak konsisten di seluruh pusat-pusat kesehatan, rumah sakit, dan lembaga-lembaga kesehatan (Wahyuni et al., 2022).

Penanganan dan pencegahan *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, baik melalui metode farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu jenis metode farmakologis yang sering digunakan adalah pemberian obat antiinflamasi non-steroid (NSAID), yang terbukti

efektif dalam meredakan nyeri dan peradangan yang muncul selama menstruasi. Sedangkan metode non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi *dysmenorrhea* adalah dengan menggunakan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) serta menggunakan kompres hangat (Taviyanda et al., 2022). Latihan peregangan otot perut (*abdominal stretching exercise*) dilakukan selama 10 hingga 15 menit dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, stamina tubuh, dan kelenturan. Latihan ini dapat membantu meredakan ketidaknyamanan yang sering dialami selama menstruasi (Puji Lestari et al., 2023). Kompres hangat merupakan alat yang menghasilkan panas pada area tubuh yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan otot, memberikan kehangatan pada area tertentu (seperti perut), dan meringankan atau menghilangkan rasa tidak nyaman (Novitaningsih et al., 2024).

Studi yang dilakukan oleh Pranata et al. (2021), mengungkapkan adanya penurunan signifikan dalam intensitas nyeri *dysmenorrhea* setelah diberikan latihan peregangan otot perut. Dari total 130 responden, tingkat rata-rata nyeri *dysmenorrhea* sebelum dilakukan peregangan otot perut adalah 4,58 dengan skor maksimal 8 yang menunjukkan nyeri berat, sedangkan setelah diberikan asuhan pelatihan *abdominal stretching exercise*, rata-rata intensitas nyeri menjadi 1,46. Penelitian oleh Sholikhah & Widiastuti (2021), membuktikan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan nyeri *dysmenorrhea* karena dapat meningkatkan kadar hormon endorfin, yang berfungsi untuk meningkatkan rasa nyaman.

Menurut penelitian yang dilakukan Thabet et al. (2020), menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap tingkat intensitas nyeri *dysmenorrhea* setelah diberikan kompres hangat. Erynda et al. (2024), juga menjelaskan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri *dysmenorrhea*. Berdasarkan penelitiannya, terdapat 35 responden yang mengalami *dysmenorrhea* primer. Sebelum diberikan intervensi, tercatat 2 orang mengeluhkan nyeri berat, 27 orang dengan nyeri sedang, dan 6 orang merasakan nyeri ringan. Namun, setelah intervensi dilakukan, sebanyak 24 responden melaporkan bahwa mereka tidak merasakan nyeri, sementara 11 responden mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Kombinasi *Abdominal Stretching Exercise* dan Kompres Hangat untuk Menurunkan Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* pada Remaja di Wilayah Puskesmas Karanggayam I”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja di wilayah Puskesmas Karanggayam I?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja yang mengalami *dysmenorrhea*, termasuk usia *menarche*, lama/durasi menstruasi, riwayat keluarga, dan kebiasaan berolahraga.
- b. Mengetahui tingkat nyeri *dysmenorrhea* pada remaja sebelum penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat pada saat awal menstruasi.
- c. Mengetahui tingkat nyeri *dysmenorrhea* pada remaja setelah penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat pada saat menstruasi hari ke 1 dan 2.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas kombinasi antara *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Memperluas wawasan dan pengalaman penulis terkait efektivitas kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja.

b. Bagi Remaja

Remaja akan menerima manfaat langsung melalui penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat yang bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea*.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berharga bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan mereka mengenai penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. (2024). *Kesehatan Reproduksi: Dismenorea (Nyeri Haid)*. PT Nasya Expanding Management.
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=YgMJEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=tanda+dan+gejala+dismenore&ots=Ii_LwyR-91&sig=WJwxGpcW2VAs_DfZP7Ipzs3N0lk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Amelia, W. S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenore. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, Vol.9(1), 250–257.
- Andreyani, L., & Bhakti, W. K. (2023). Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 730–736.
<https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.19140>
- Andriani, D., Sulistyana, C. S., Fardiana, M., Gading, W., & Rameswari, Y. (2023). Edukasi Abdominal Stretching Untuk Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Community Development in Health Journal*, 66. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i1.381>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206.
<https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Ar-Rakhimi, L., Wantania, J. J. ., & Suparman, E. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Health & Medical Sciences*, 2(2), 1–9.
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 4(2), 166–172.
- Atikah, E., Rahayu, Y. S., & Anggraeni, R. D. (2024). Analisis Pengetahuan Remaja Putri dalam Menangani Dismenore di SMK Sehati Jurusan Keperawatan Tahun 2024. *Jurnal of Innovation Research and Knowledge*, 4(9), 2020–2025.
- Audhiha, M., Vebrianto, R., Habibi, M., Febliza, A., & Afdal, Z. (2022). Pengembangan Instrumen Kemandirian Belajar untuk Siswa Sekolah Dasar. *Madrasah: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 14(2), 111–124.
<https://doi.org/10.18860/mad.v14i2.13187>
- Ayunda, C. P., Handayani, Y., & Gunardi, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Angkatan 2020 Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Selatan Tahun 2023. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 52–68.
<https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.155>
- Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathoni, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., Januarsi, Y., Wiratmo, P. A., Dasman, S., Mulyani, S., Agit, A., Shoffa, S., & Baali, Y. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press.
- Dewi, R. K., & Jannah, B. (2024). Perbedaan Efektifitas Abdominal Stretching

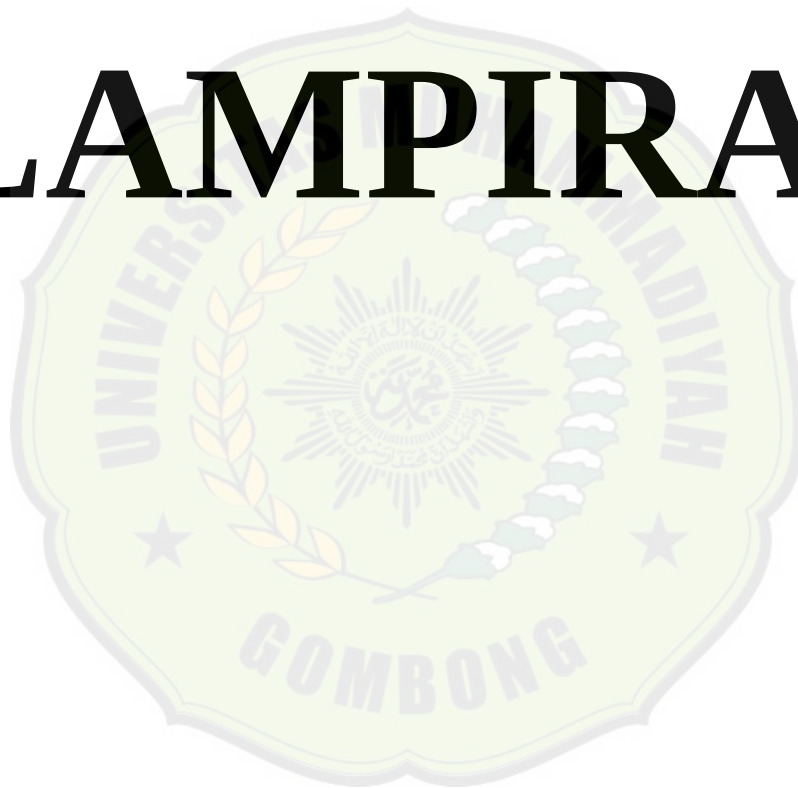
- Dengan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Dismenorhea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1), 124–135.
- Elyana, N. A. S., Lismayanti, L., Gunawan, I., & Muksin, A. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri di SMP Plus Amanah Muhammadiyah Tasikmalaya. *Student Health Journal*, 2, 186–197. <https://doi.org/10.35568/hzcka229>
- Erynda, R. F., Wieminaty, A. F., & Nurvitasari, R. D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan Stikes Bhakti Al Qodiri. *Medical Journal of Al-Qodiri*, 9, 209–213.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Fidora, I., Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Siap Fisik Dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.31869/jsam.v1i1.2817>
- Hamranani, S. S. T., & Sari, D. P. (2020). *Lavender Aromatherapy on Alleviating Menstrual Pain in Female Teenagers: A Case Study on Polanharjo Klaten. Hsic 2019*, 104–109. <https://doi.org/10.5220/0009123301040109>
- Hizkia P, I., Tampubolon, L. F., & Lolyta Br. Hutahaeen, E. (2024). Relationship between Knowledge and Attitudes of Young Women in Dealing with Dysmenorrhea at SMA Negeri 12 Medan 2023. *Jurnal Midwifery*, 6(1), 12–28. <https://doi.org/10.24252/jmw.v6i1.45167>
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Intiyaswati, & Primiastuti, D. (2024). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Sma Kartika IV Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 42–47. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.598>
- Kholifah, M. N. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Winong. *Nutrition Research and Development Journal*, 04, 32–49.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352.
- Loa, W. W., Nabuasa, E., & Sir, A. B. (2022). Hubungan antara Berat Badan, Diet, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Nusa Cendana). *Media Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 34–43. <https://doi.org/10.35508/mkmhhttps://ejurnal.undana.ac.id/MKM>
- Lontoh, S. O., & Limanan, D. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Pola Tidur pada Dewasa Muda Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 2(1), 189–196.
- Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan

- Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Munir, W., Immawanti, Yunding, M., & Nurdiana. (2024). Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal of Health, Education, Economics, Science, and Technology*, 7, 19–24. <https://doi.org/10.36339/j-hest.v7i1.65>
- Ningrum, N. P., & Solichatin. (2023). Knowledge Boosting Dismenore Sekunder Pada Gen Z. *Journal Of Social Science Research Volume*, 3, 6712–6716. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5947/4929>
- Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.1388>
- Nuryanti, R. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>
- Pinzon, R. T. (2020). *Pengkajian Nyeri*. Betha Grafika.
- Pranata, S., Rejeki, S., Pratama, F. Y., Ernawati, E., Yanto, A., & Soesanto, E. (2021). Abdominal stretching as a therapy for dysmenorrhea. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(October), 180–183. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6711>
- Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal_Menstruasi_dan_Gangguannya/DTADEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=menstruasi+adalah&pg=PA3&printsec=frontcover
- Prihatin, N. S., Nurmila, N., Ernita, E., & Iswani, R. (2022). Penyuluhan Dismenore pada Remaja Putri di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 532. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.439>
- Puji Lestari, A., Tri Ningsih, W., & Triana Nugraheni, W. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2582–2588. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.507>
- Putri, N. P. O., & Adhitya, I. P. G. S. (2024). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(2), 62–71. <https://journalpedia.com/1/index.php/jikt>
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Rulino, L. (2021). *Alat Pengkajian Nyeri*. Mitra Perawat Indonesia.
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*,

- 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Santiya, D. I., Mahmudah, N., & Putri, I. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(2), 123–132. <https://doi.org/10.33761/jsm.v17i2.767>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal ‘Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Septiana, M., Khayati, N., & Machmudah, M. (2022). Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9383>
- Sholikhah, M., & Widiastuti, W. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Yang Diiringi Musik Klasik Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 721–729. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.741>
- Suganda, A. R., Septiani N, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 62–71. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1857>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 2(3), 211–213.
- Taviyanda, D., David Richard, S., & Rimawati. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 2721–8007. <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id>
- Thabet, H. A., Amin, H., Fahmy Elsaba, H., Abd, A. H., & Hassan, E. (2020). Effects of Two Non-pharmacological Pain Relief Interventions on the Severity of Pain among Adolescent Girls Complaining from Primary Dysmenorrhea. *Available International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 7(3), 247–261. www.noveltyjournals.com
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525>
- Ummah, W., & Utami, W. T. (2023). Abdominal Stretching Exercise Berpengaruh Terhadap Intensitas Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 587–596. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i3.5131>

- Ummyati, M., Dewi, E. S., & Wulandari, E. (2023). *Terapi Komplementer Dysmenorrhea* (A. N. Diana (ed.)). Rena Cipta Mandiri. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LL6nEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=klasifikasi+dysmenorrhea&ots=30TRpgjNid&sig=b-LfPjWD2-xufhbR8-A2w56RZrU&redir_esc=y#v=onepage&q=klasifikasi+dysmenorrhea&f=false
- Wahyuni, N. C., Safei, I., Pratiwi, R., Basri, L., Ananda, F., Arifin, A. F., Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa FK UMI Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 344–352.
- Wati, M., Ningrum, S., Sutini, Dari, Wu., Febriyanti, H., & Putri, N. A. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N Satap 1 Pagar Dewa Lampung Barat. *Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5730–5745.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Wirenviona, R., & Cinthya Riris, A. A. I. D. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. https://www.google.co.id/books/edition/Edukasi_Kesehatan_Reproduksi_Remaja/Ssf0DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&pg=PR4&printsec=frontcover
- Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Dan SMK Batik Surakarta. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 37–46. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1656>
- Zulkarnain, A., & Alvina, A. (2020). Hubungan kebiasaan berolahraga dan merokok dengan obesitas abdominal pada karyawan usia produktif. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(1), 21–27. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.21-27>

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN
PENERAPAN KOMBINASI ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN KOMPRES HANGAT
UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI DYSMENORRHEA PADA REMAJA
DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGGAYAM I

Jadwal Penelitian	November				Desember				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	2	3	4				
a. Pengajuan judul																																				
b. Konsultasi proposal KTI																																				
c. Uji turnitin																																				
d. Acc turnitin																																				
e. Ujian proposal KTI																																				
f. Revisi post ujian proposal KTI																																				
g. Acc proposal KTI																																				
h. Penerapan																																				
i. Konsultasi hasil																																				
j. Ujian hasil																																				
k. Revisi post ujian hasil																																				
l. Acc hasil KTI																																				

Lampiran 2. Inform Consent

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Orang Tua : Ny. P

Umur : 49 th

Alamat : Karanggayam RT 03 / RW 02

Setelah mendapat penjelasan mengenai asuhan penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat yang akan dilakukan dan diterapkan kepada Nn.....Umur.....tahun oleh mahasiswa prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong:

Nama : Rinda Izdiyar Khoirunnisa

NIM : 202204017

Menyatakan bersedia untuk diberi penerapan. Demikian surat pernyataan ini dibuat dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 15 Maret 2025

Mengetahui,

Orang Tua Responden

Responden



(Ny. P)



(Nn. S)

Mahasiswa



(Rinda Izdiyar Khoirunnisa)

Lampiran 2. Inform Consent

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Orang Tua : Ny. K

Umur : 40 th

Alamat : Karanggayam RT 03 / RW 02

Setelah mendapat penjelasan mengenai asuhan penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat yang akan dilakukan dan diterapkan kepada Nn.....Umur.....tahun oleh mahasiswa prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong:

Nama : Rinda Izdiyar Khoirunnisa

NIM : 202204017

Menyatakan bersedia untuk diberi penerapan. Demikian surat pernyataan ini dibuat dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, ²²....Maret 2025

Mengetahui,

Orang Tua Responden

Responden



(Ny. K)



(Nn. M)

Mahasiswa



(Rinda Izdiyar Khoirunnisa)

Lampiran 2. Inform Consent

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Orang Tua : Ny. W

Umur : 52 th

Alamat : Karanggayam RT 03 / RW 02

Setelah mendapat penjelasan mengenai asuhan penerapan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat yang akan dilakukan dan diterapkan kepada Nn.....Umur.....¹⁷ tahun oleh mahasiswa prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong:

Nama : Rinda Izdihar Khoirunnisa

NIM : 202204017

Menyatakan bersedia untuk diberi penerapan. Demikian surat pernyataan ini dibuat dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, ²⁵ Maret 2025

Mengetahui,

Orang Tua Responden

Responden



(Ny. W)



(Nn. D)

Mahasiswa



(Rinda Izdihar Khoirunnisa)

Lampiran 3. Hasil Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : PENERAPAN KOMBINASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
DAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS
NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA DI WILAYAH PUSKESMAS
KARANGGAYAM I

Nama : Rinda Izdihar Khoirunnisa
NIM : 202204017
Program Studi : D3 Kebidanan
Hasil Cek : 18%

Gombong, 13 Mei 2025

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Rinda Izdihar Khoirunnisa.....)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 4. SOP Abdominal Stretching Exercise

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE	
PENGERTIAN	<i>Abdominal Stretching Exercise</i> adalah gerakan yang dapat meregangkan dalam pemeliharaan dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid yang dilakukan pada saat menstruasi.
TUJUAN	1. Meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi 2. Meningkatkan fleksibilitas di daerah perut 3. Mengurangi keparahan <i>dysmenorrhea</i>
KEBIJAKAN	Dilakukan pada penderita <i>dysmenorrhea</i> primer
PETUGAS	Rinda Izdiyar Khoirunnisa
PERALATAN	Alat: 1. Bola/balok 2. Matras
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Sikap dan Perilaku 1. Memberikan salam 2. Menyambut pasien dan keluarga dengan baik 3. Menjelaskan manfaat dan prosedur tindakan 4. Menanyakan kesiapan pasien 5. Mengawali dengan membaca tasmiah B. Tahap Kerja 1. <i>Cat stretch</i> Posisi awal: lutut dan tangan menyentuh lantai, tangan sejajar dengan bahu dan lutut sebaris dengan pinggul, kaki dalam keadaan santai, pandangan diarahkan ke lantai. a. Punggung melengkung, perut perlahan-lahan diturunkan ke lantai sejauh mungkin, dan mata serta dagu diarahkan ke bawah. Pertahankan posisi ini selama 10 detik, ucapkan hitungan, lalu rileks dan tarik napas.  b. Angkat punggung sambil menurunkan kepala ke lantai; pertahankan posisi ini selama 10 detik, hitung dengan suara, lalu rileks.



- c. Duduklah dengan bertumpu pada tumit, rentangkan lengan ke depan hingga merasakan ketegangan. Pertahankan posisi ini selama 2x10, lalu lakukan pernapasan dalam lewat hidung, hembuskan napas melalui mulut. Diulangi sebanyak tiga kali.



2. *Lower trunk rotation*

Awali dengan terlentang, lutut dalam keadaan tertekuk, telapak kaki menyentuh lantai, dan lengan direntangkan ke samping tubuh.

- a. Awalnya, lutut yang ditekuk diputar secara bertahap ke kanan, tetap menyentuh lantai sementara kedua bahu ditekan ke lantai dan lengan direntangkan menjauh dari badan. Pertahankan posisi ini selama 2x10, ucapkan hitungan.



- b. Tetap dalam posisi yang sama, putar lutut ke kiri sampai menyentuh lantai. Pastikan bahu tetap di lantai selama 2x10, ucapkan hitungan.



3. *Buttock/Hip Stretch*

Posisi awal: telentang, kaki kanan bertumpu pada paha kiri di atas lutut.

- a. Posisikan pergelangan kaki kanan bagian luar di atas paha kaki sebelah kiri.
- b. Pegang bagian luar paha dengan tangan dan tarik kaki ke arah dada hingga merasa otot meregang. Lakukan dengan nyaman. Pertahankan posisi ini selama 20 hitungan, lalu lepaskan kaki kiri dan lakukan gerakan yang sama. Lakukan tiga kali.



4. *Abdominal strengthening: curl up*

Posisikan tubuh dengan berbaring telentang, lutut dalam keadaan ditekuk, dan kedua tangan di bawah kepala.

- a. Angkat punggung dari lantai dan rentangkan perut ke luar hingga merasakan peregangan. Pertahankan posisi tersebut selama 2x10 pengulangan, ucapkan hitungannya, lalu rileks.



- b. Gunakan otot perut dan bokong untuk menekan punggung ke lantai. Lengkungkan tubuh bagian atas menuju lutut. Lakukan 2x10 kali, ulangi 3 kali.



	5. <i>Lower abdominal strengthening</i> Posisi awal: terlentang, dengan lutut ditekuk dan lengan sedikit direntangkan ke samping. a. Posisikan bola di antara tumit dan otot gluteal. Kencangkan otot perut dan gluteal untuk menekan punggung bawah ke lantai.  b. Tahan posisi ini, tarik kedua lutut ke arah dada secara perlahan. Secara bersamaan, tarik bola dan tumit. Kencangkan otot gluteal lalu perlahan kembalikan kedua kaki ke posisi awal. Lakukan 15 kali.  6. <i>The bridge position</i> Tidak disarankan untuk yang sakit leher a. Dengan menggunakan otot perut dan bokong, tekan punggung ke lantai. b. Angkat pinggul dan turunkan punggung untuk menciptakan posisi lurus dari lutut hingga dada. Pertahankan posisi ini 20 detik, kemudian rileks. Ulangi tiga kali.  C. Tahap Terminasi 1. Menjelaskan kepada pasien dan keluarga bahwa tindakan sudah dilakukan 2. Mengakhiri dengan membaca tahmid 3. Mendokumentasikan tindakan
SUMBER	(Suganda et al., 2021)

Lampiran 5. SOP Kompres Hangat

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) KOMPRES HANGAT	
PENGERTIAN	Kompres hangat merupakan teknik pemberian cairan atau alat yang menghasilkan panas pada area tubuh yang ditargetkan.
TUJUAN	Untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi
KEBIJAKAN	Remaja putri yang mengalami nyeri haid
PETUGAS	Rinda Izdihar Khoirunnisa
PERALATAN	Alat: 1. Buli-buli 2. Kain 3. Air hangat 4. Termometer air
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Sikap dan Perilaku 1. Memberikan salam 2. Menyambut pasien dan keluarga dengan baik 3. Menjelaskan manfaat dan prosedur tindakan 4. Menanyakan kesiapan pasien 5. Mengawali dengan membaca tasmiah B. Tahap Kerja 1. Siapkan air hangat dengan suhu 40⁰C-45⁰C 2. Memasukkan air hangat yang telah diukur ke dalam buli-buli dan dibaluti dengan kain 3. Kemudian lakukan pengompresan pada perut bagian bawah atau bagian yang terasa nyeri selama 20 menit 4. Lakukan pergantian air panas setiap 10 menit C. Tahap Terminasi 1. Menanyakan kepada responden tentang rasa nyeri yang dialami setelah dilakukan pengompresan 2. Simpulkan hasil kegiatan 3. Akhiri kegiatan
SUMBER	(Wati et al., 2024)

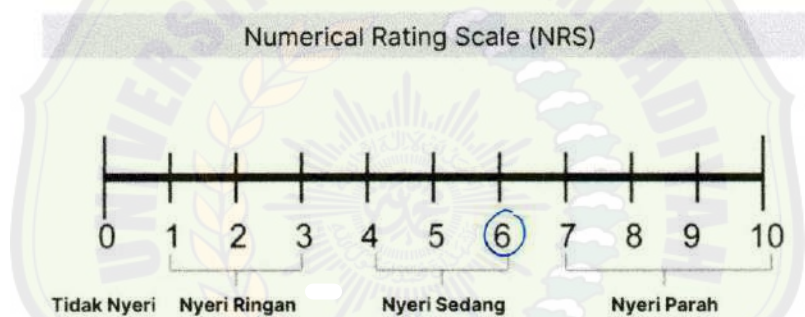
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI (BULAN SEBELUMNYA)

Identitas Responden

Nama : *Nn.s*
Umur : *18 th*
HPHT : *9 - 02 - 2025*
Tanggal : *6 - 03 - 2025*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

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

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

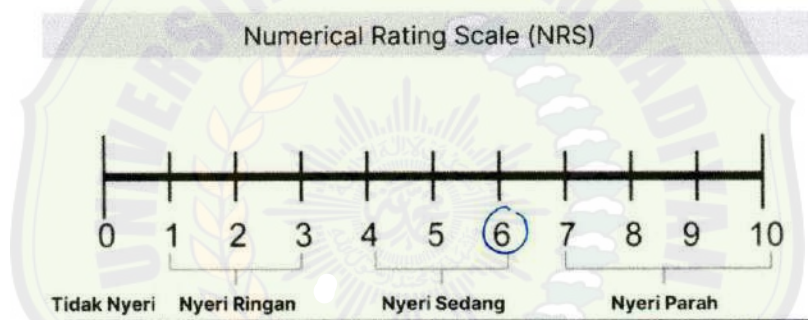
Nama : *Nn.S*

Umur : *18 th*

HPHT : *9 - 02 - 2015*

Tanggal : *15 - 03 - 2015*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

Skala 0 : Tidak ada nyeri

Skala 1-3 : Nyeri ringan

Skala 4-6 : Nyeri sedang

Skala 7-10: Nyeri parah

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

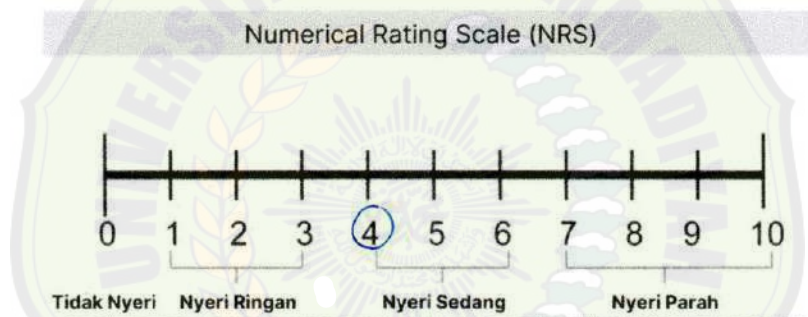
Nama : *Mn.S*

Umur : *18 th*

HPHT : *9 - 02 - 2025*

Tanggal : *15 - 03 - 2025*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

Skala 0 : Tidak ada nyeri

Skala 1-3 : Nyeri ringan

Skala 4-6 : Nyeri sedang

Skala 7-10: Nyeri parah

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

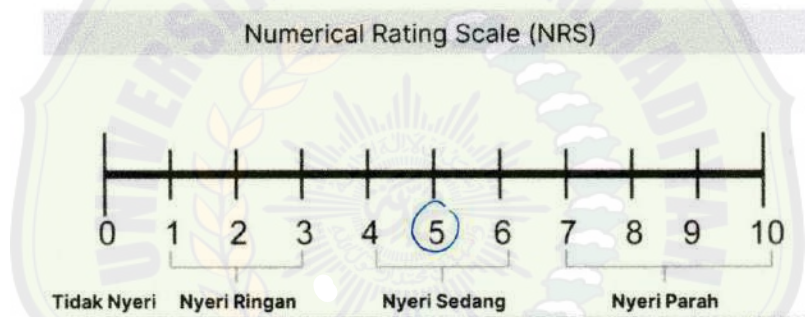
Nama : *Nn.s*

Umur : *18 th*

HPHT : *9 - 02 - 2025*

Tanggal : *16 - 03 - 2025*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

Skala 0 : Tidak ada nyeri

Skala 1-3 : Nyeri ringan

Skala 4-6 : Nyeri sedang

Skala 7-10: Nyeri parah

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

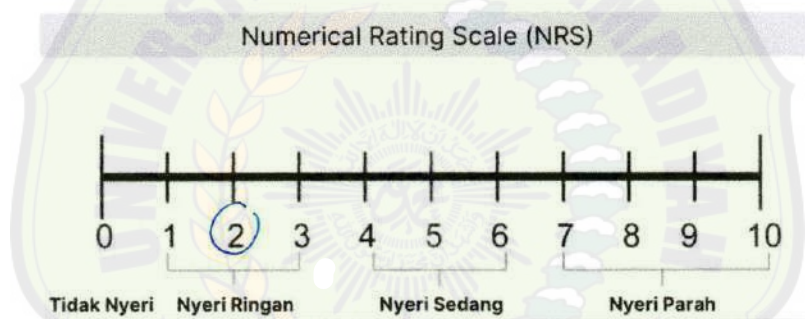
Nama : *Nh.s*

Umur : *18 th*

HPHT : *9 - 02 - 2025*

Tanggal : *16 - 03 - 2025*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

Skala 0 : Tidak ada nyeri

Skala 1-3 : Nyeri ringan

Skala 4-6 : Nyeri sedang

Skala 7-10: Nyeri parah

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI (BULAN SEBELUMNYA)

Identitas Responden

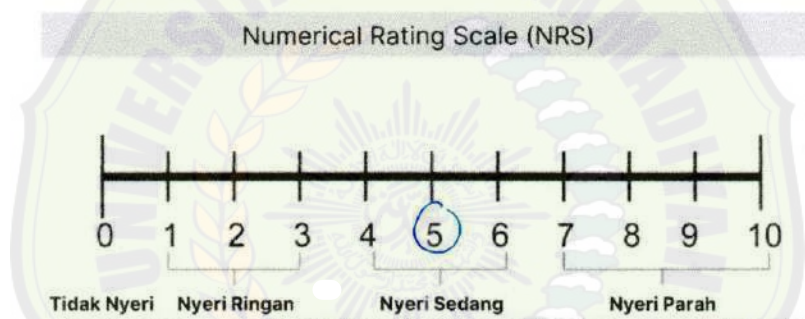
Nama : *Nn.M*

Umur : *19 th*

HPHT : *20 - 02 - 2015*

Tanggal : *6 - 03 - 2015*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

Skala 0 : Tidak ada nyeri

Skala 1-3 : Nyeri ringan

Skala 4-6 : Nyeri sedang

Skala 7-10: Nyeri parah

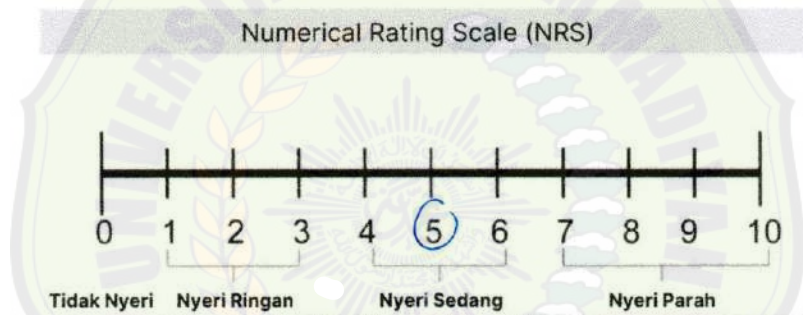
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

Nama : *Nn.M*
Umur : *19 th*
HPHT : *20-01-2025*
Tanggal : *22-03-2025*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

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

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

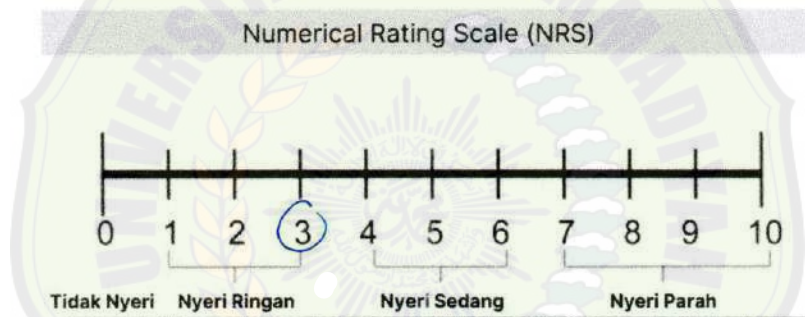
Nama : *N/n.M*

Umur : *19 th*

HPHT : *20 - 02 - 2025*

Tanggal : *22 - 03 - 2025*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

Skala 0 : Tidak ada nyeri

Skala 1-3 : Nyeri ringan

Skala 4-6 : Nyeri sedang

Skala 7-10: Nyeri parah

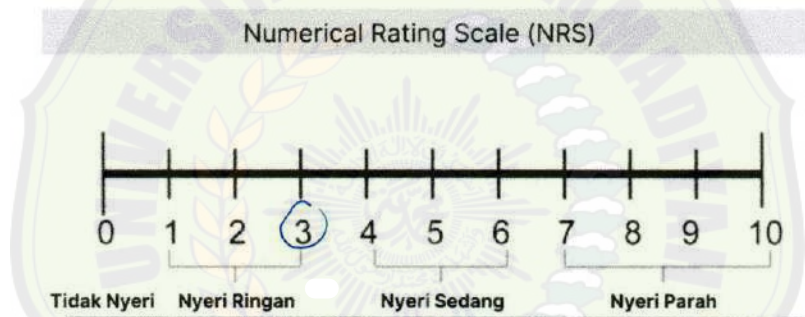
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

Nama : *Nn.M*
Umur : *19 th*
HPHT : *20 - 02 - 2025*
Tanggal : *23 - 03 - 2025*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

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

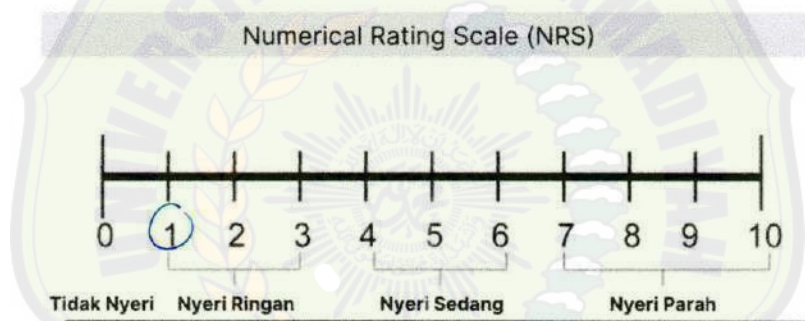
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

Nama : *Nh.M*
Umur : *19 th*
HPHT : *20 - 02 - 2015*
Tanggal : *23 - 03 - 2015*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

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

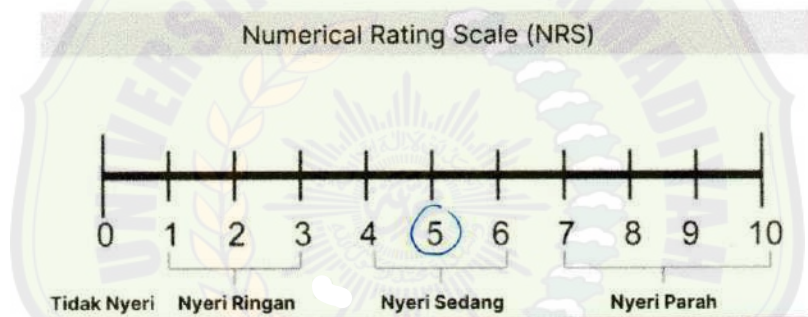
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI (BULAN SEBELUMNYA)

Identitas Responden

Nama : *Nn. D*
Umur : *17 th*
HPHT : *20-02-2015*
Tanggal : *9-03-2015*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

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

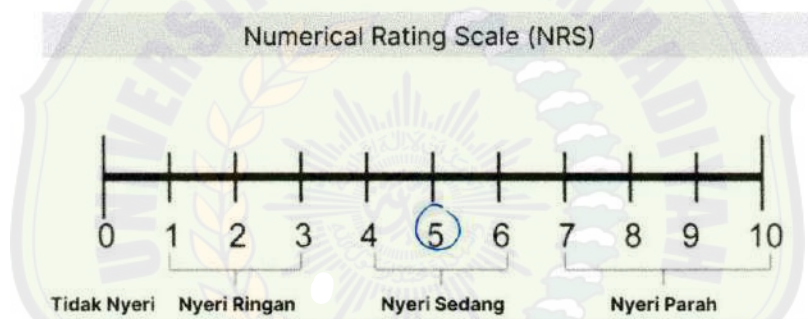
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

Nama : *Nn.D*
Umur : *17 th*
HPHT : *20 - 02 - 2015*
Tanggal : *25 - 03 - 2015*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

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

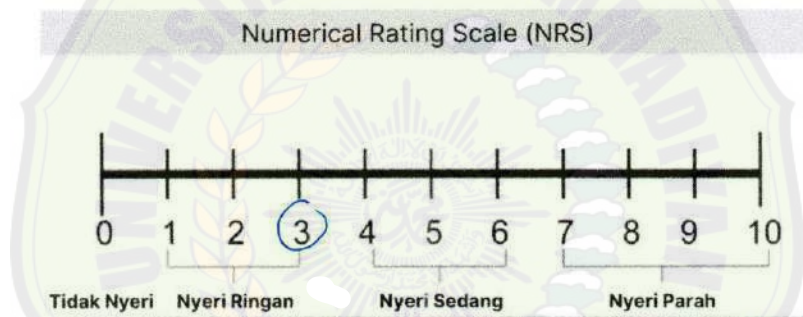
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

Nama : *Nn.D*
Umur : *17 th*
HPHT : *20 - 02 - 2015*
Tanggal : *25 - 03 - 2015*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

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

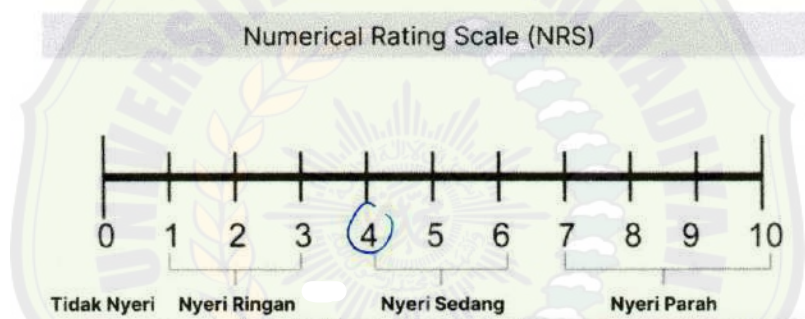
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

Nama : *NN.D*
Umur : *17 th*
HPHT : *20 - 02 - 2025*
Tanggal : *26 - 03 - 2025*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

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

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER NYERI *DYSMENORRHEA*
SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI**

Identitas Responden

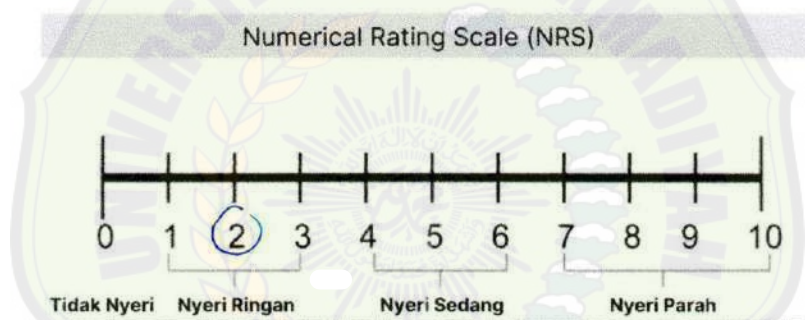
Nama : *Nn.D*

Umur : *17 th*

HPHT : *20 - 01 - 2025*

Tanggal : *26 - 03 - 2025*

Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda:



Keterangan :

Skala 0 : Tidak ada nyeri

Skala 1-3 : Nyeri ringan

Skala 4-6 : Nyeri sedang

Skala 7-10: Nyeri parah

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER KARAKTERISTIK REMAJA
YANG MENGALAMI *DYSMENORRHEA***

Identitas Responden

Nama : *Lin. S*

Umur : *18 tahun*

Berilah tanda (x) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

1. Pada usia berapakah pertama kali anda mendapatkan menstruasi?
 - a. <12 tahun
 - ☒ b. 12-15 tahun
 - c. > 15 tahun
2. Bagaimana menstruasi anda setiap bulannya?
 - ☒ a. 1 kali setiap bulan
 - b. 2 kali setiap bulan
 - c. Terkadang 1 bulan menstruasi, bulan berikutnya tidak
3. Bagaimana siklus haid anda (di hitung dari awal anda mendapat haid sampai haid berikutnya ?)
 - a. < 21 hari
 - ☒ b. 21-35 hari
 - c. > 35 hari
4. Berapa lama anda mendapat haid dalam 1 x siklus haid ?
 - a. < 3 hari
 - b. 3-7 hari
 - ☒ c. > 7 hari
5. Apakah riwayat keluarga anda yang mengalami menstruasi juga mengalami nyeri pada perut saat menstruasi?
 - a. Ada riwayat keluarga yang mengalami nyeri menstruasi
 - ☒ b. Tidak ada riwayat keluarga yang mengalami nyeri menstruasi

(Pibriyanti et al., 2021)

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER KARAKTERISTIK REMAJA
YANG MENGALAMI *DYSMENORRHEA***

Identitas Responden

Nama : *Nn. M*

Umur : *19 tahun*

Berilah tanda (x) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

1. Pada usia berapakah pertama kali anda mendapatkan menstruasi?
☒ a. <12 tahun
b. 12-15 tahun
c. > 15 tahun
2. Bagaimana menstruasi anda setiap bulannya?
☒ a. 1 kali setiap bulan
b. 2 kali setiap bulan
c. Terkadang 1 bulan menstruasi, bulan berikutnya tidak
3. Bagaimana siklus haid anda (di hitung dari awal anda mendapat haid sampai haid berikutnya ?
a. < 21 hari
☒ b. 21-35 hari
c. > 35 hari
4. Berapa lama anda mendapat haid dalam 1 x siklus haid ?
a. < 3 hari
☒ b. 3-7 hari
c. > 7 hari
5. Apakah riwayat keluarga anda yang mengalami menstruasi juga mengalami nyeri pada perut saat menstruasi?
☒ a. Ada riwayat keluarga yang mengalami nyeri menstruasi
b. Tidak ada riwayat keluarga yang mengalami nyeri menstruasi

(Pibriyanti et al., 2021)

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

**KUESIONER KARAKTERISTIK REMAJA
YANG MENGALAMI *DYSMENORRHEA***

Identitas Responden

Nama : *N/n.D*

Umur : *17 tahun*

Berilah tanda (x) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

1. Pada usia berapakah pertama kali anda mendapatkan menstruasi?
 - a. <12 tahun
 - ☒ b. 12-15 tahun
 - c. > 15 tahun
2. Bagaimana menstruasi anda setiap bulannya?
 - ☒ a. 1 kali setiap bulan
 - b. 2 kali setiap bulan
 - c. Terkadang 1 bulan menstruasi, bulan berikutnya tidak
3. Bagaimana siklus haid anda (di hitung dari awal anda mendapat haid sampai haid berikutnya ?)
 - a. < 21 hari
 - ☒ b. 21-35 hari
 - c. > 35 hari
4. Berapa lama anda mendapat haid dalam 1 x siklus haid ?
 - a. < 3 hari
 - b. 3-7 hari
 - ☒ c. > 7 hari
5. Apakah riwayat keluarga anda yang mengalami menstruasi juga mengalami nyeri pada perut saat menstruasi?
 - a. Ada riwayat keluarga yang mengalami nyeri menstruasi
 - ☒ b. Tidak ada riwayat keluarga yang mengalami nyeri menstruasi

(Pibriyanti et al., 2021)

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

KUESIONER KEBIASAAN OLAHRAGA

Identitas Responden

Nama : *Un. S*

Umur : *18 th*

Intensitas olahraga dibagi menjadi 3 tingkatan:

1. Tingkatan rendah: billiard, berlayar, bowling, dan golf dengan rata-rata pengeluaran energi 0,76 MK/h.
2. Tingkatan menengah: badminton, bersepeda, menari, berenang, dan tenis dengan rata-rata pengeluaran energi 1.2 MJ/h.
3. Tingkatan tinggi: bertinju, bola basket, sepak bola, rugby, dan mendayung dengan rata-rata pengeluaran energi 1,76 MJ/h.

No	Pertanyaan	Respon	Ceklis (✓)	Nilai
1	Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan saya, aktivitas olahraga saya selama waktu lenggang?	Sangat lebih banyak		5
		Lebih banyak		4
		Sama banyak		3
		Kurang		2
		Sangat kurang	✓	1
2	Selama waktu senggang, apakah anda berkeringat?	Sangat sering		5
		Sering		4
		Kadang-kadang		3
		Jarang	✓	2
		Tidak pernah		1
3	Selama waktu senggang, apakah anda berolahraga?	Tidak pernah		1
		Jarang	✓	2
		Kadang-kadang		3
		Sering		4
		Selalu		5
4	Apakah anda berolahraga?	Jika iya, hitung skor olahraga anda		
		Iya	✓	
		Tidak		

Data olahraga yang sering dimainkan				
4.a.	Termasuk dalam apakah olahraga tersering yang ada lakukan?	Intensitas rendah		0,76
		Intensitas sedang	✓	1,26
		Intensitas tinggi		1,76
4.b.	Berapa jam anada berolahraga dalam seminggu?	<1 jam	✓	0,5
		1-2 jam		1,5
		2-3 jam		2,5
		3-4 jam		3,5
		>4 jam		4,5
4.c.	Berapa bulan anda berolahraga dalam setahun?	<1 bulan		0,04
		1-3 bulan	✓	0,17
		4-6 bulan		0,42
		7-9 bulan		0,67
		>9 bulan		0,92
Data olahraga yang sering dimainkan kedua				
4.a.1	Termasuk dalam apakah olahraga tersering yang ada lakukan?	Intensitas rendah		0,76
		Intensitas sedang	✓	1,26
		Intensitas tinggi		1,76
4.b.2	Berapa jam anada berolahraga dalam seminggu?	<1 jam	✓	0,5
		1-2 jam		1,5
		2-3 jam		2,5
		3-4 jam		3,5
		>4 jam		4,5
4.c.3	Berapa bulan anda berolahraga dalam setahun?	<1 bulan		0,04
		1-3 bulan	✓	0,17
		4-6 bulan		0,42
		7-9 bulan		0,67
		>9 bulan		0,92
Skor 4.a, 4.b, 4.c, 4.a.1, 4.b.2, 4.c.3	Skor olahraga > 12	5		
	Skor olahraga 8-12	4		
	Skor olahraga 4-8	3		
	Skor olahraga 0,01-4	2 ✓		
	Skor olahraga 0	1		

(Zulkarnain & Alvina, 2020)

Perhitungan skor : 1,3 (tidak aktif)

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

KUESIONER KEBIASAAN OLAHRAGA

Identitas Responden

Nama : *Un. M*

Umur : *19 th*

Intensitas olahraga dibagi menjadi 3 tingkatan:

1. Tingkatan rendah: billiard, berlayar, bowling, dan golf dengan rata-rata pengeluaran energi 0,76 MK/h.
2. Tingkatan menengah: badminton, bersepeda, menari, berenang, dan tenis dengan rata-rata pengeluaran energi 1.2 MJ/h.
3. Tingkatan tinggi: bertinju, bola basket, sepak bola, rugby, dan mendayung dengan rata-rata pengeluaran energi 1,76 MJ/h.

No	Pertanyaan	Respon	Ceklis (✓)	Nilai
1	Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan saya, aktivitas olahraga saya selama waktu lenggang?	Sangat lebih banyak		5
		Lebih banyak		4
		Sama banyak	✓	3
		Kurang		2
		Sangat kurang		1
2	Selama waktu senggang, apakah anda berolahraga?	Sangat sering		5
		Sering		4
		Kadang-kadang	✓	3
		Jarang		2
		Tidak pernah		1
3	Selama waktu senggang, apakah anda berolahraga?	Tidak pernah		1
		Jarang		2
		Kadang-kadang	✓	3
		Sering		4
		Selalu		5
4	Apakah anda berolahraga?	Jika iya, hitung skor olahraga anda		
		Iya	✓	
		Tidak		

Data olahraga yang sering dimainkan				
4.a.	Termasuk dalam apakah olahraga tersering yang ada lakukan?	Intensitas rendah		0,76
		Intensitas sedang		1,26
		Intensitas tinggi	✓	1,76
4.b.	Berapa jam anada berolahraga dalam seminggu?	<1 jam		0,5
		1-2 jam		1,5
		2-3 jam		2,5
		3-4 jam		3,5
		>4 jam	✓	4,5
4.c.	Berapa bulan anda berolahraga dalam setahun?	<1 bulan		0,04
		1-3 bulan		0,17
		4-6 bulan		0,42
		7-9 bulan	✓	0,67
		>9 bulan		0,92
Data olahraga yang sering dimainkan kedua				
4.a.1	Termasuk dalam apakah olahraga tersering yang ada lakukan?	Intensitas rendah		0,76
		Intensitas sedang	✓	1,26
		Intensitas tinggi		1,76
4.b.2	Berapa jam anada berolahraga dalam seminggu?	<1 jam		0,5
		1-2 jam		1,5
		2-3 jam	✓	2,5
		3-4 jam		3,5
		>4 jam		4,5
4.c.3	Berapa bulan anda berolahraga dalam setahun?	<1 bulan		0,04
		1-3 bulan		0,17
		4-6 bulan	✓	0,42
		7-9 bulan		0,67
		>9 bulan		0,92
Skor 4.a, 4.b, 4.c, 4.a.1, 4.b.2, 4.c.3	Skor olahraga > 12		5	
	Skor olahraga 8-12		4	✓
	Skor olahraga 4-8		3	
	Skor olahraga 0,01-4		2	
	Skor olahraga 0		1	

(Zulkarnain & Alvina, 2020)

Perhitungan skor : 3,9 (aktif)

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

KUESIONER KEBIASAAN OLAHRAGA

Identitas Responden

Nama : *Nn.D*

Umur : *17 th*

Intensitas olahraga dibagi menjadi 3 tingkatan:

1. Tingkatan rendah: billiard, berlayar, bowling, dan golf dengan rata-rata pengeluaran energi 0,76 MK/h.
2. Tingkatan menengah: badminton, bersepeda, menari, berenang, dan tenis dengan rata-rata pengeluaran energi 1.2 MJ/h.
3. Tingkatan tinggi: bertinju, bola basket, sepak bola, rugby, dan mendayung dengan rata-rata pengeluaran energi 1,76 MJ/h.

No	Pertanyaan	Respon	Ceklis (✓)	Nilai
1	Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan saya, aktivitas olahraga saya selama waktu lenggang?	Sangat lebih banyak	✓	5
		Lebih banyak		4
		Sama banyak		3
		Kurang		2
		Sangat kurang		1
2	Selama waktu senggang, apakah anda berkeringat?	Sangat sering	✓	5
		Sering		4
		Kadang-kadang		3
		Jarang		2
		Tidak pernah		1
3	Selama waktu senggang, apakah anda berolahraga?	Tidak pernah		1
		Jarang		2
		Kadang-kadang	✓	3
		Sering		4
		Selalu		5
4	Apakah anda berolahraga?	Jika iya, hitung skor olahraga anda		
		Iya	✓	
		Tidak		

Data olahraga yang sering dimainkan				
4.a.	Termasuk dalam apakah olahraga tersering yang ada lakukan?	Intensitas rendah	✓	0,76
		Intensitas sedang		1,26
		Intensitas tinggi		1,76
4.b.	Berapa jam anada berolahraga dalam seminggu?	<1 jam		0,5
		1-2 jam	✓	1,5
		2-3 jam		2,5
		3-4 jam		3,5
		>4 jam		4,5
4.c.	Berapa bulan anda berolahraga dalam setahun?	<1 bulan		0,04
		1-3 bulan		0,17
		4-6 bulan		0,42
		7-9 bulan		0,67
		>9 bulan	✓	0,92
Data olahraga yang sering dimainkan kedua				
4.a.1	Termasuk dalam apakah olahraga tersering yang ada lakukan?	Intensitas rendah		0,76
		Intensitas sedang	✓	1,26
		Intensitas tinggi		1,76
4.b.2	Berapa jam anada berolahraga dalam seminggu?	<1 jam		0,5
		1-2 jam	✓	1,5
		2-3 jam		2,5
		3-4 jam		3,5
		>4 jam		4,5
4.c.3	Berapa bulan anda berolahraga dalam setahun?	<1 bulan		0,04
		1-3 bulan		0,17
		4-6 bulan		0,42
		7-9 bulan		0,67
		>9 bulan	✓	0,92
Skor 4.a, 4.b, 4.c, 4.a.1, 4.b.2, 4.c.3	Skor olahraga > 12	5		
	Skor olahraga 8-12	4 ✓		
	Skor olahraga 4-8	3		
	Skor olahraga 0,01-4	2		
	Skor olahraga 0	1		

(Zulkarnain & Alvina, 2020)

Perhitungan skor : 3,95 (aktif)

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Nn. S

Umur : 18 th

Alamat : Karanggayam RT 03 / RW 02

Penerapan ke :

Nama Responden	Tanggal pemberian asuhan	Skala nyeri sebelum diberi penerapan	Skala nyeri setelah diberi penerapan
Nn.....S	15 maret 2025	6	4
	16 maret 2025	5	2

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Nn. M

Umur : 19 th

Alamat : Karanggayam RT 03 / RW 02

Penerapan ke :

Nama Responden	Tanggal pemberian asuhan	Skala nyeri sebelum diberi penerapan	Skala nyeri setelah diberi penerapan
Nn. M	22 maret 2015	5	3
	23 maret 2015	3	1

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Nn. D
Umur : 17 th
Alamat : Karanggayam RT 03 / RW 02
Penerapan ke :

Nama Responden	Tanggal pemberian asuhan	Skala nyeri sebelum diberi penerapan	Skala nyeri setelah diberi penerapan
Nn. D...	25 maret 2025	5	3
	26 maret 2025	4	2

Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan

Dokumentasi Penerapan

1. Responden ke-1 (Nn.S)

Hari ke-	Tanggal	Dokumentasi
1	15 Maret 2025	 Penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>
		 Air hangat dengan suhu 45⁰C
		 Penerapan kompres hangat

Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan

Hari ke-	Tanggal	Dokumentasi
2	16 Maret 2025	 Penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>
		 Air hangat dengan suhu 45⁰C
		 Penerapan kompres hangat

Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan

2. Responden ke-2 (Nn.M)

Hari ke-	Tanggal	Dokumentasi
1	22 Maret 2025	 Penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>  Air hangat dengan suhu 45⁰C  Penerapan kompres hangat

Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan

Hari ke-	Tanggal	Dokumentasi
2	23 Maret 2025	 Penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>
		 Air hangat dengan suhu 45⁰C
		 Penerapan kompres hangat

Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan

3. Responden ke-3 (Nn.D)

Hari ke-	Tanggal	Dokumentasi
1	25 Maret 2025	 Penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>
		 Air hangat dengan suhu 45⁰C
		 Penerapan kompres hangat

Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan

Hari ke-	Tanggal	Dokumentasi
2	26 Maret 2025	 Penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>  Air hangat dengan suhu 45⁰C  Penerapan kompres hangat

Lampiran 8. Lembar Bimbingan

	PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
---	--

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Rinda Izdihar Khoirunnisa

NIM : 202204017

Nama Pembimbing : Wulan Rahmadhani, S. ST., MMR., Dr.PH

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Senin, 11 November 2024	Revisi judul KTI		
2	Jum'at, 15 November 2024	ACC judul KTI		
3	Rabu, 18 Desember 2024	Revisi BAB I: Latar belakang dan tujuan		
4	Senin, 6 Januari 2025	Revisi BAB I: Tujuan Lanjut BAB II		
5	Selasa, 14 Januari 2025	Revisi BAB II: Gambar Lanjut BAB III		

6	Senin, 20 Januari 2025	Revisi BAB III		
7	Kamis, 23 Januari 2025	Revisi BAB III, sertakan lampiran		
8	Kamis, 30 Januari 2025	ACC Proposal KTI Lanjut turnitin		
9	Jumat, 31 Januari 2025	ACC turnitin		
10	Rabu, 19 Februari 2025	Post seminar proposal Revisi BAB III		
11	Kamis, 20 Februari 2025	Post seminar proposal ACC BAB III		
12	Selasa, 29 April 2025	Revisi BAB IV		
13	Rabu, 30 April 2025	Revisi BAB IV ACC BAB V		
14	Senin, 5 Mei 2025	ACC BAB IV dan V Revisi lampiran		

15	Selasa, 6 Mei 2025	ACC BAB I-V, lampiran		
16	Selasa, 13 Mei 2025	Revisi intisari		
17	Senin, 19 Mei 2025	ACC intisari		
18	Rabu, 2 Juli 2025	Post seminar hasil Revisi video ACC laporan		
19	Selasa, 08 Juli 2025	Post seminar hasil ACC Video		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

Lampiran 8. Lembar Bimbingan

	PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
---	--

LEMBAR REVISI
KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Rinda Izdiyar Khoirunnisa
 NIM : 202204017
 Nama Penguji : Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

No	Hari/ Tanggal	BAB	Saran	Paraf
1	Jum'at, 14 Februari 2025	I, II, III	Perbaiki: - Tujuan - Kerangka konsep - Instrumen penelitian	
2	Selasa, 18 Februari 2025	I, II, III	ACC Proposal	
3	Selasa 3 Juni 2025	I, III, IV, V	Perbaiki: - Tujuan - Pengambilan subjek, definisi operasional - Manajemen kasus, hasil - Kesimpulan ACC Hasil	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III



 (Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

Lampiran 8. Lembar Bimbingan

	PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
---	--

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Rinda Izdihar Khoirunnisa

NIM : 202204017

Nama Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Senin, 19 Mei 2025	Abstract - Revisi		
2	Selasa, 20 Mei 2025	Abstract - ACC		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III


(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)