

DAFTAR PUSTAKA

- Amris, K., Jones, L. E., & Williams, A. C. de C. (2019). Pain from torture: assessment and management. *Pain Reports*, 4(6), e794. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000794>
- Andreyani, L., & Kuswida Bhakti, W. (2023). Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri Validity of Analog and Numerical Visual Pain Measuring Scales (Vanrs) Against Pain Assessment. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 730–736. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Apipah, I., & Yuliana, D. (2023). Pengaruh Teknik Yoga Pose Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea). 4(2), 193–199.
- Apirda, D., Martini, S., & Novita, N. (2023). The Effect Of Cat Stretch Exercise Technique On Dysmenorrhea In Female Students Sma Negeri 22 Palembang In 2023. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 3(1), 250–257. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i1.1674>
- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Deharnita, S. (2020). The effectiveness of stretch exercise cat combination techniques with dismenore sennes on haid pain decrease in adolescent in N 1 high school of Solok city in 2018. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(2), 1494–1498.
- Desmawati, D. (2021). Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Puteri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang, Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 142. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.203>
- Jayanti, R., Nasution, A. S., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Determinants of the Incidence of Dysmenorrhea in College Students. 7(2), 72218.
- Karnasih, I. (n.d.). Jamhariyah, & Casitadewi, DAD (2021). Effleurage Massage Memberikan Efek Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer. *Malang Journall of Midwifery*, 3(1), 14–19.

- Kartika Sari, D., Wulandari, R., & Rahmasari, I. (2016). Cat Stretch Exercise Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Gaster*, 14(1), 52–59.
- Laila, nur najmi. (2023). Buku Pintar Menstruasi (D. Wijaya (ed.); 4th ed.). Buku Biru.
- Mislani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32. <https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Mursudarinah, M., Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 18–30. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i1.1956>
- Nuraeni, N., Solihatin, Y., I, R., N, H., L, M., & Zakiyyah. (2020). Pelatihan Cat Stretch Exercise pada Siswi SMUN 1 dan SMUN 5 Kota Tasikmalaya. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 21–26.
- Pinzon, R. T. (2016). Klasifikasi nyeri. In *Buku pengkajian nyeri*.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Rahmasari, I., Utomo, E. K., Kartikasari, A. Y., Budiati, D., Duta, U., & Surakarta, B. (2023). Cat Stretch Exercise Mampu Menurunkan Nyeri. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas)2023*, 481–485.
- Rahmawati, A., Septiani, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Alpia Rahmawati Suganda , Tatu Septiani N , Rissa Nuryuniarti D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Dismenore merupakan rasa nyeri yang t. *Bimtas*, 5(2), 1–11.
- Rejeki, S. (2020). *Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*.
- Saraswati, P. D. W. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar. *Primary Dysmenorrhea, Praticice Nurse*, 1, 105–112.

- Setiawan, A., Intihana, R., & Handayani, H. (2021). Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi Di Sma Muhammadiyah Tasikmalaya. *Healthcare Nursing Journal*, 3(1), 81–89. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v3i1.1089>
- Sofiah Akademi Keperawatan Harum, W. (2022). Asuhan Keperawatan pada Klien yang Mengalami Post Operasi Appendik dengan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri di RSUD Koja Jakarta Utara. *Agustus-Oktober*, 14(3), 107–112. <http://ejournal.akperharumjakarta.ac.id>
- Swandari, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. *Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*, 1–59.
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2019). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276. <http://ejurnaladchkdr.com/index.php/jik/article/view/195>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Widiawati, S., & Selvi, S. (2022). Panduan Kesehatan Pada Reproduksi Remaja. In *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)* (Vol. 4, Issue 1).
- Wulandari, et. a. (2020). 3 1,2,3. *Cat Stretch Exercise Sebagai Salah Satu Solusi Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri*, 50–57.
- Wulandari, I. K. A. F. (2018). *Perbedaan pengaruh senam*. 1–12.
- Yuli Zuhkrina, & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>

L A M P I R A N

Lampiran 1 : Surat Izin Survey Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com	
---	--	---

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 0680 /2024	12 Februari 2024
Perihal : <u>Izin Melakukan Survei Penelitian</u>	

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Kebidanan Medan
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian, Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada:

Nama	: Putri Rahayu Wijayanti
NIM	: P07524423135
Judul Penelitian	: Pengaruh Teknik CAT Stretch Rexercice Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Jurusan Kebidanan
Ketua, y

Arinta br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001



Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian

	Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Jalan Jamin Ginting KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 1634 /2024		5 April 2024
Perihal : <u>Izin Penelitian</u>		
Yang terhormat, Ketua Jurusan Kebidanan di- Tempat		
Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa semester akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada :		
Nama	: Putri Rahayu Wijayanti	
NIM	: P07524423135	
Judul Penelitian	: Pengaruh Teknik <i>Car Stretch Exercise</i> terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2024	
Demikian Surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.		
 Kepala Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan NIP. 0670141821998032001		
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500667 dan https://web.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen 		

Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian

 Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Jalan Jamin Ginting KM. 11,5 Medan, Sumatera Utara 20137 ☎ (061) 8348634 🌐 http://poltekkes-medan.ac.id
Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/5338/2024 Lamp : - Perihal : <u>Surat Balasan Izin Penelitian</u>	19 Juni 2024
Yang terhormat, Ketua Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Medan di- Tempat	
Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes Medan Nomor : PP.08.02/FXXII.10/1634/2024 tanggal 5 April 2024 Hal : Izin Penelitian, maka kami dari Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan Menyetujui untuk melaksanakan penelitian dan memberitahukan bahwa nama tersebut dibawah ini telah selesai melaksanakan penelitian, adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :	
Nama : Putri Rahayu Wijayanti NIM : P07524423135 Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Cat Stretch Eercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2024	
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.	
 Anhta Br. Sembiring, SST, M.Kes NIP/197002131998032001	
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://whs.kemkes.go.id Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://hs.keminfo.go.id/verif PDF. 	

Lampiran 4 : Etical Clearence

	Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jalan Jamin Ginting KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
---	-----------------	--

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No: 01.25 985 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : PUTRI RAHAYU WIJAYATI
Principal In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

**"PENGARUH TEKNIK CAT STRETCH EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE
PADA MAHASISWI D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN TAHUN 2024"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 8 Juni 2024 sampai 8 Juni 2025
This declaration of ethics applies during the period 8 June 2024 until 8 June 2025

Medan, 8 June 2024
Ketua/chairperson

dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106122002122003



Lampiran 5 : Pernyataan Persetujuan Publikasi

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

=====

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Rahayu Wijayati

NIM : P07524423135

Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Judul Tugas akhir : Pengaruh Teknik *Cat Stretch Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2024

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh Teknik *Cat Stretch Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2024

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), 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.

Medan, 01 Juli 2024

Yang menyatakan

(Putri Rahayu Wijayati)

Lampiran 6 : Kartu Bimbingan



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Alamat: Jalan Gading KM. 11.5
Medan, Sumatera Utara 20112
Telp: (061) 8968611
Website: <http://poltekkes-medan.ac.id>

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : PUTRI RAHAYU WIJAYATI
NIM : P07524423135
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH TEKNIK *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN TAHUN 2024
PEMBIMBING UTAMA : MELVA SIMATUPANG, SST, M.Kes
PEMBIMBING PENDAMPING : DR. EVI IRIANTI, SKM, M.Kes (BioMed)

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	22 Desember 2023	Pengajuan Judul Pembimbing 1	ACC Judul	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
2	22 Desember 2023	Pengajuan Judul Pembimbing 2	ACC Judul	 DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (BioMed)
3	04 Januari 2024	Konsul BAB I	Perbaikan BAB I	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
4	11 Januari 2024	Konsul BAB I & II	Perbaikan BAB I & II	 Melva Simatupang, SST, M.Kes

5	15 Januari 2024	Konsul Penulisan BAB I	Perbaikan Penulisan BAB I	 DR. Evi Irianti, SKM, M Kes (BioMed)
6	02 Februari 2024	Konsul BAB I & II	ACC BAB I & II Lanjut BAB III	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
7	13 Februari 2024	Konsul BAB I, II & III	Perbaikan BAB I, II & III	 Melva Simatupang, SST, M Kes
8	22 Februari 2024	Konsul BAB I, II & III	ACC Maju Proposal	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
9	22 Februari 2024	Konsul BAB I, II & III	ACC Maju Proposal	 DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (BioMed)

PEMBIMBING UTAMA



MELVA SIMATUPANG, SST, M.Kes
NIP. 196104231986032003

PEMBIMBING PENDAMPING



DR. EVI IRIANTI, SKM, M.Kes (BioMed)
NIP. 196911051991032002

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : PUTRI RAHAYU WIJAYATI
NIM : P07524423135
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH TEKNIK *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN TAHUN 2024
PEMBIMBING UTAMA : MELVA SIMATUPANG, SST, M.Kes
PEMBIMBING PENDAMPING : DR. EVI IRIANTI, SKM, M.Kes (BioMed)

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	29 Mei 2024	Konsul Revisi Sempro	Revisi BAB I, II & III	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
2	29 Mei 2024	Konsul Revisi Sempro	Revisi BAB I, II & III Ubah sampel jadi dismenore ringan	 Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes
3	03 Juni 2024	Konsul Metopel	Perbaikan Metopel	 DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (BioMed)
4	24 Juni 2024	Konsul BAB IV & V	Perbaikan BAB IV & V	 DR. Evi Irianti, SKM, M.Kes (BioMed)

5	25 Juni 2024	Konsul Tabel BAB IV	Perbaikan tabel BAB IV	 DR. Evi Irianti,SKM,M.Kes(BioMed)
6	26 Juni 2024	Konsul BAB IV & V	ACC Maju Semhas	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
7	27 Juni 2024	Konsul BAB IV & V	ACC Maju Semhas	 DR. Evi Irianti,SKM,M.Kes(BioMed)
8	05 Juli 2024	Perbaikan Semhas populasi pengkategorian skala nyeri & sampel	Perbaikan BAB III	 DR. Evi Irianti,SKM,M.Kes(BioMed)
9	19 Juli 2024	Perbaikan Semhas populasi pengkategorian skala nyeri & sampel	Perbaikan penambahan sampel	 Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes
10	05 Agustus 2024	Konsul BAB IV & V	Perbaikan BAB IV	 DR. Evi Irianti,SKM,M.Kes(BioMed)
11	07 Agustus 2024	Konsul BAB IV & V	ACC Revisi	 DR. Evi Irianti,SKM,M.Kes(BioMed)

12	09 Agustus 2024	Konsul BAB IV & V	ACC Revisi	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
13	26 Agustus 2024	Konsul Bab IV & V	ACC Revisi	 Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes
14				
15				
16				

PEMBIMBING UTAMA

PEMBIMBING PENDAMPING



MELVA SIMATUPANG, SST, M.Kes
NIP. 196104231986032003



DR. EVLIRIANTI, SKM, M.Kes (BioMed)
NIP. 196911051991032002

Lampiran 7 : *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa :

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dalam penelitian ini, maka saya **(setuju/tidak setuju*)** ikut serta dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik *Cat Stretch Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2024”.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Medan, 2024

Mengetahui

Penanggung Jawab Penelitian

Yang Menyatakan

Putri Rahayu Wijayati
NIM. P07524413135

()

Lampiran 8 : Skala Pengukuran Nyeri

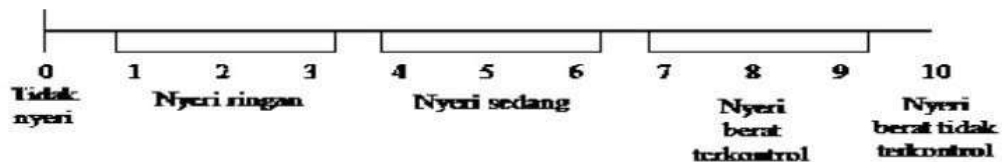
SKALA PENGUKURAN NYERI NRS (*Numeric Rating Scale*)

Nama :

Umur :

Nyeri haid akan diukur menggunakan *Numeric Rating Scale*. Berilah tanda (✓) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenore).

1. *Pre-test* (sebelum dilakukan tindakan)

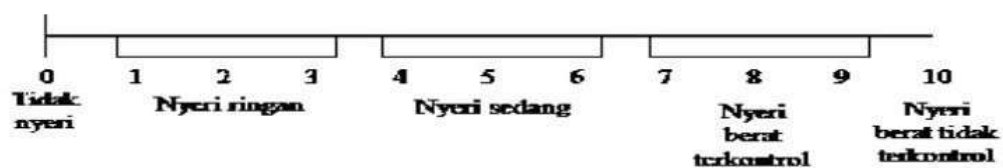


1-3 : Nyeri ringan : ☐

4-6 : Nyeri sedang : ☐

7-10 : Nyeri berat : ☐

2. *Post-test* (setelah dilakukan tindakan)



1-3 : Nyeri ringan : ☐

4-6 : Nyeri sedang : ☐

7-10 : Nyeri berat : ☐

Keterangan :

0 : Tidak Nyeri

4-6 : Nyeri Sedang

1-3 : Nyeri Ringan

7-10 : Nyeri Berat

Kriteria Nyeri :

Nyeri 0 : tidak nyeri

Nyeri 1 : nyeri sangat ringan

Nyeri 2 : nyeri ringan, ada sensasi seperti dicubit namun tidak sakit

Nyeri 3 : nyeri sudah mulai terasa, namun masih bisa ditoleransi

Nyeri 4 : nyeri cukup mengganggu

Nyeri 5 : nyeri terasa mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu lama

Nyeri 6 : nyeri sudah mengganggu indra, terutama indra penglihatan

Nyeri 7 : rasa sakit sangat mendominasi indra tidak mampu berkomunikasi dengan baik dan tidak bisa melakukan aktivitas

Nyeri 8 : nyeri sangat benar-benar kuat sehingga penderita tidak dapat berfikir jernih

Nyeri 9 : nyeri sangat kuat tetapi masih dapat dikontrol

Nyeri 10 : nyeri yang sangat berat dan bisa tak sadarkan diri

Lampiran 9 : Master Tabel

[illegible]

18.	Nn. NR	19					√							Sedang
19.	Nn. VNP	18				√								Ringan
20.	Nn. GS	20						√						Sedang
21.	Nn. LA	18						√						Sedang
22.	Nn. NLH	19							√					Sedang
23.	Nn. GF	19				√								Ringan
24.	Nn. EE	19				√								Ringan
25.	Nn. ASS	19						√						Sedang
26.	Nn. AAR	19					√							Sedang
27.	Nn. ASP	19						√						Sedang
28.	Nn. WAP	18						√						Sedang
29.	Nn. VAS	18					√							Sedang
30.	Nn. TA	20							√					Sedang
31.	Nn. SPR	20						√						Sedang
32.	Nn. AFN	19					√							Sedang
33.	Nn. AJ	18						√						Sedang
34.	Nn. EWS	19					√							Sedang
35.	Nn. IP	19							√					Sedang
36.	Nn. KH	19				√								Ringan
37.	Nn. NP	19				√								Ringan
38.	Nn. RS	19					√							Sedang
39.	Nn. TA	19						√						Sedang
40.	Nn. SA	19					√							Sedang
41.	Nn. VS	19				√								Ringan
42.	Nn. YRS	19						√						Sedang
43.	Nn. KS	19					√							Sedang
44.	Nn. HPA	19					√							Sedang
45.	Nn. FJ	19				√								Ringan
46.	Nn. DS	19					√							Sedang
47.	Nn. AP	19				√								Ringan

48.	Nn. ARZ	19				√								Ringan
49.	Nn. CF	19						√						Sedang
50.	Nn. EJ	19							√					Sedang
51.	Nn. MW	18					√							Sedang
52.	Nn. PR	19				√								Ringan
53.	Nn. RW	19					√							Sedang
54.	Nn. RR	19						√						Sedang
55.	Nn. UNS	19						√						Sedang
56.	Nn. VA	19				√								Ringan
57.	Nn. IA	19						√						Sedang
58.	Nn. NP	19						√						Sedang
59.	Nn. AP	19					√							Sedang
60.	Nn. DI	19					√							Sedang
61.	Nn. AZK	19					√							Sedang
62.	Nn. AK	19				√								Ringan
63.	Nn. CNS	18				√								Ringan

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Lampiran 10 : Pengolahan data SPSS

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.203	63	.000	.869	63	.000
posttest	.270	63	.000	.861	63	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	63 ^a	32.00	2016.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	63		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-7.047 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 11 : Standar Operasional Prosedur (SOP)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK CAT STRETCH EXERCISE	
PENGERTIAN :	<i>Cat Stretch Exercise</i> merupakan salah satu jenis senam ringan yang dapat dilakukan remaja siswi. <i>Cat Stretch Exercise</i> merupakan latihan peregangan otot perut dan pelvis yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih rileks sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi.
TUJUAN :	• Mengurangi ketegangan otot rahim (kram perut) • Meringankan nyeri otot • Mengurangi rasa nyeri saat dismenore
ALAT/BAHAN :	• Alas/Matras
PROSEDUR KERJA :	1. Salam terapeutik. 2. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan kepada klien. 3. Membuat kontrak waktu. 4. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya atau menyampaikan sesuatu. 5. Memberikan <i>informed consent</i>. 6. Mengukur skala nyeri dengan <i>Numeric Rating Scale</i> sebelum dilakukan Teknik <i>Cat Stretch Exercise</i>. 7. Mempersiapkan alat berupa alas/karpet. 8. Melakukan teknik <i>Cat Stretch Exercise</i> selama 10-15 menit. Posisi awal : Tangan dan lutut di lantai, tangan di bawah bahu, lutut, dibawah pinggul, kaki rileks, mata menatap lantai. • Punggung ditekuk dan perut di dorong kearah lantai perlahan sejauh mungkin serta dagu dan mata menatap lantai. Tahan kondisi ini dengan hitungan 10, hitung dengan suara keras setelah itu rileks dan tarik nafas.  Gerakan 1 Cat Stretch Exercise • Punggung ditarik keatas dan turunkan kepala menunduk kearah lantai tahan kondisi ini dalam hitungan 10, hitung dengan keras setelah itu rileks.



Gerakan 2 *Cat Stretch Exercise*

9. Mengukur skala nyeri dengan *Numeric Rating Scale* setelah dilakukan Teknik *Cat Stretch Exercise*.
10. Merapikan alat alas/karpet.
11. Mendokumentasikan hasil kegiatan.

Lampiran 12 : Dokumentasi



Lampiran 13 : Waktu Penelitian

[illegible]

Lampiran 14 : Daftar Riwayat Hidup



Putri Rahayu Wijayati
Mobile Phone : 0895627055165
E-mail : putri rahayu16y@gmail.com

DATA PRIBADI

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Nama | : Putri Rahayu Wijayati |
| 2. NIM | : P07524423135 |
| 3. Pekerjaan | : Mahasiswi |
| 4. Program Studi | : Sarjana Terapan Kebidanan |
| 5. Institusi | : Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan |
| 6. Tempat/tgl lair | : Medan, 16 Juli 2001 |
| 7. Jenis kelamin | : Perempuan |
| 8. Agama | : Islam |
| 9. Alamat | : JL. Eka Dame 3, Medan Johor |
| 10. E-mail | : putri rahayu16y@gmail.com |
| 11. No.Telp/hp | 0895627055165 |

RIWAYAT PENDIDIKAN

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| 1. 2005-2007 | : TK Asy-Syam Pekanbaru |
| 2. 2007-2013 | : SD Negeri 132 Pekanbaru |
| 3. 2013-2016 | : SMP Negeri 11 Pekanbaru |
| 4. 2016-2019 | : SMKS Sentra Medika Medan |
| 5. 2019-2022 | : D-III Poltekkes kemenkes RI Medan |
| 6. 2023-sekarang | : D-IV Poltekkes kemenkes RI Medan |

Lampiran 15 : Turnitin

skripsi-turnitin.docx			
ORIGINALITY REPORT			
15%	15%	4%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	3%	
2	e-journal.stikesypib.ac.id Internet Source	2%	
3	docplayer.info Internet Source	1%	
4	repository.umpri.ac.id Internet Source	1%	
5	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	1%	
6	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%	
7	jurnal.poltekkespalembang.ac.id Internet Source	1%	
8	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1%	
9	pjmhsonline.com Internet Source	<1%	