DAFTAR PUSTAKA

Abdinus. 2023. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Puteri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. J Ilm Kebidanan Indones

Arikesi. 2024. Prevalensi Penggunaan Obat Anti-InflamasiNon-Steroid (OAINS) Pereda Dismenore Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang. Maj Kedokt Sriwij

Gantari. 2023. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorhea Primer Pada Siswi Sma Pgri 2 Palembang.

Ida. 2025. Studi Komparasi Pemberian Terapi Kompres Hangat Dan Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja Di Wilayah Gamping Sleman Yogyakarta. Dissertasi Stikes'aisyiyah Yogyakarta.

Indrayani. 2023. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea Kelas X Di Smkn 1 Depok Sleman Yogyakarta. Med Respati J Ilm Kesehat

Jones. 2014. Ilmu Kandungan. Jakarta: Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Mariza. 2022. Dismenore Cara Mudah Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Dialektika.

Medistra. 2023. Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Uin Syarif Hidayatulloh.

Medula. 2024. Menstrual Problems For The Mrcog And Beyond Second Edition.

Nabillah. 2025. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 20256. J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah;2(6):185630.

Nasarudin. 2023. Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenorea | Ipusnas Digital Library [Internet]. Pustaka Taman Ilmu. Available From: Https://Webadmin.Ipusnas.Id/I pusnas/Publications/Books/170 457

Prawirohartono. 2021. Exercise For Dysmenorrhoea. Cochrane Database Syst Rev . Available From: Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih. Gov/31538328/

Rigal,dkk. 2024. Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea. J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat. 5(3):645–51.

WHO. 2023. Who Guidelines On Standard International Age Classifications.

Windatrirossal,dkk. 2025. Dysmenorrhea : Prevalence & Impact on Quality of Life among Young Adult Jordanian Females Original Study Dysmenorrhea : Prevalence and Impact on Quality of Life among Young Adult Jordanian Females. J Pediatr Adolesc Gynecol

Yang. 2021. Prevalence , Impact , and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students , Northwestern Ethiopia : A Cross Sectional Study

Yusuf. 2023. Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Mahasiswi Kebidanan. Ahmar Metastasis Heal J 1(2):43–8. Available

Lampiran 1 Lembar Standar Operasional Prosedur.

SOP SENAM DISMENOREA

STANDAR OPERANSIONAL PROSEDUR	**SENAM YOGA DISMENOREA**
DEFINISI	Senam dismenorea adalah bentuk latihan fisik yang bertujuan meredakan nyeri menstruasi.
SASARAN	Sebagai acuan bagi instruktur yang menjalankan peran sebagai fasilitator senam dalam memberikan terapi non-obat berupa senam yoga untuk remaja yang menderita nyeri dismenorea.
PROSEDUR	**WAKTU**
1. Persiapan a. Persiapan tempat :usahakan memilih ruangan dan lokasi yang lebar tanpa terkena paparan angin dan matahari. b. Pakailah pakaian yang menyerap keringat. c. Berikanlah penjelasan kepada klien tentang cara pelaksanaan senam yoga dismenorea.	**3 menit**
2. Pelaksanaan **a. Gerakan Pemanasan** 1. Hirup udara dalam-dalam melalui hidung hingga perut membesar dan tangan kirikanan terangkat. Tahan selama beberapa detik, kemudian keluarkan melalui mulut. 	**4 menit**

2. Letakkan kedua tangan di pinggang, lalu tundukkan dan tegakkan kepala (2x8 hitungan).  3. Dengan kedua tangan di pinggang, dekatkan telinga ke pundak secara bergantian ke kiri dan kanan (2x8 hitunngan).  4. Letakkan kedua tangan di pinggang, kemudian putar kepala ke kanan dan kiri (2x8 hitungan).	

 5. Putar kedua bahu secara bersamaan (2x8 hitungan).	
b. Gerakan Inti Gerakan bahu pertama : 1. Berdiri tegak dengan kedua tangan diperluas ke sisi tubuh dan kedua kaki dirapatkan.  2. Tekuk badan di pinggang sambil memutar tubuh ke arah kiri, berusaha menyentuh kaki kiri dengan tangan kanan tanpa menekuk lutut.	**4 menit**

 3.Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan . 4. Ulangi masing-masing posisi sebanyak empat kali.	
Gerakan badan kedua: 1. Berdiri tegak dengan kedua tangan di sisi tubuh dan kedua kaki sejajar.  2. Rentangkan kedua tangan dan angkat hingga melewati kepala. Pada saat bersamaan, tendangkan kaki kiri dengan kuat ke arah belakang.	**5 menit**

 3. Lakukan secara bergantian menggunakan kaki kanan. 4. Ulangi setiap posisi sebanyak empat kali.	
Gerakan badan ketiga: 1. Memperkuat bokong: berlutut di atas satu kaki sambil bertumpu pada kedua tangan. Angkat kaki lainnya dan dorong sejauh mungkin ke samping.  2. Tahan posisi tersebut hingga hitungan 8 3. Lakukan hal ini pada masing-masing kaki kiri dan kanan.	**3 menit**
Gerakan badan keempat: 1. Tekuk badan dengan tangan lurus ke bawah. Buka kaki lebih lebar.	**3 menit**

 2. Tahan posisi ini hingga hitungan 8. 3. Lakukan hal tersebut masing-masing pada kaki kiri dan kanan.	
Gerakan badan kelima: 1. Berbaring dengan bertumpu pada satu sisi tubuh. Tekuk pinggul dan lutut. Letakkan satu kaki di lantai dan angkat kaki lainnya. Gerakkan kaki tersebut naik dan turun. Lakukan ini hingga hitungan 8 untuk masing-masing kaki kiri dan kanan.  2. Tetap dalam posisi berbaring, tarik kedua lutut menuju dada dengan bantuan tangan. Manfaatkan kekuatan tangan. Biarkan bagian bawah punggung rileks dan meregang. Tahan posisi ini hingga hitungan 8.	**5 menit**

 3. Berbaring Kembali dengan bertumpu pada sisi tubuh lainnya. Letakkan satu kaki di lantai dan angkat kaki yang lain. Gerakkan kaki tersebut naik dan turun. Lakukan ini hingga hitungan 8 untuk masing-masing kaki kiri dan kanan. 	
c. Gerakan pendinginan 1. Untuk lengan dan tangan: genggam tangan, kerutkan lengan dengan kuat, tahan, lalu lepaskan.	**3 menit**

 2. Untuk tungkai dan kaki: lurukan kaki (dorsi fleksi), tahan selama beberapa detik, kemudian lepaskan.  3.Seluruh tubuh, kontraksikan/kencangkan semua otot sambil nafas dada pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal yang menyenangkan)	
Tahap terminasi	Memberikan umpan balik dan motivasi kepada remaja. Perawat memberikan penjelasan yang dicapai serta memotivasi remaja untuk melakukan senam yoga dismenorea secara rutin selama menstruasi.

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama :An.H

Usia :18 Tahun

Kelas :XII

Tanggal :23 April 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.H
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:25 April 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.H
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:27 April 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta

nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.H
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:30 April 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan

lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.H
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:02 Mei 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.H
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:04 Mei 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu

menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.K
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:23 April 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

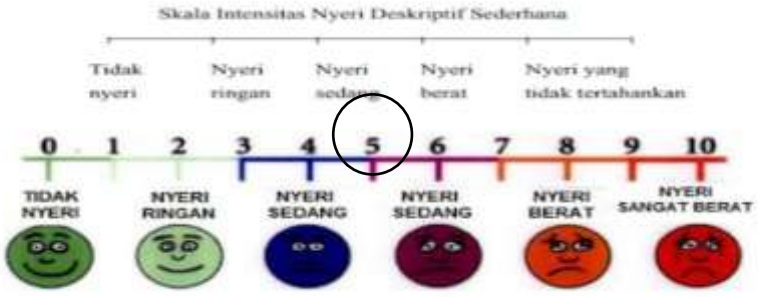
10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.K
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:25 April 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.K
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:27 April 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

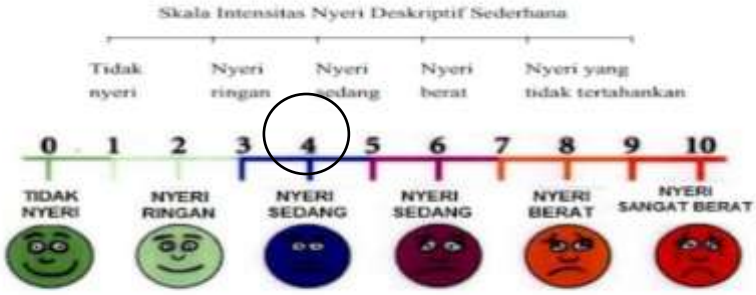
10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.K
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:30 April 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.K
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII
Tanggal	:02 Mei 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI WAWANCARA SKALA PENGUKURAN NYERI DISMENOREA SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN SENAM DISMENOREA

Nama	:An.K
Usia	:18 Tahun
Kelas	:XII

Tanggal :04 Mei 2026

Pedoman pengisian Pada lembar observasi nyeri, lingkari titik pada skala nyeri yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang anda alami saat ini dengan memilihnya dari daftar titik pada gambar di bawah ini.



Keterangan

0: Tanpa merasakan sakit.

1-3: Nyeri ringan, secara objektif, pasien masih dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6: Rasa sakit tingkat sedang, pasien tampak meringis atau mengerutkan wajah, serta mampu menunjukkan lokasi rasa sakit, mampu menggambarkan sensasi sakit, dan masih dapat mengikuti instruksi dengan baik

7-9: Rasa sakit tingkat berat, pasien kadang kesulitan mencontohi instruksi, namun tetap memberikan respons pada rangsangan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu mendeskripsikannya secara verbal, serta nyeri tidak berkurang meskipun telah dilakukan teknik distraksi seperti perubahan posisi atau pernapasan dalam.

10: Nyeri amat berat, pasien tidak lagi mampu berkomunikasi serta menunjukkan reaksi fisik ekstrem, seperti memukul (Atin, 2015).

Lampiran 2

Nama :An.H
Umur :18 Tahun

No	Waktu	Skala Nyeri		Keterangan
		Sebelum Penerapan	Setelah Penerapan	

1	Kamis 23 April 2026	Skala5	Skala 2	Terjadi Penurunan nyeri
2	Sabtu 25 April 2026	Skala5	Skala 2	Terjadi Penurunan nyeri
3	Senin 27 April 2026	Skala 4	Skala 2	Terjadi Penurunan nyeri
4	Kamis 30 April 2026	Skala 4	Skala 1	Terjadi Penurunan nyeri
5	Sabtu 02 Mei 2026	Skala 3	Skala 1	Terjadi Penurunan nyeri
6	Senin 04 Mei 2026	Skala 0	Skala 0	Nyeri tidak ada lagi

Lampiran 2

Nama :An.K
Umur :18 Tahun

No	Waktu	Skala Nyeri		Keterangan
		Sebelum Penerapan	Setelah Penerapan	
1	Kamis 23 April 2026	Skala 5	Skala 2	Terjadi Penurunan nyeri

2	Sabtu 25 April 2026	Skala 5	Skala 2	Terjadi Penurunan nyeri
3	Senin 27 April 2026	Skala 4	Skala 2	Terjadi Penurunan nyeri
4	Kamis 30 April 2026	Skala 4	Skala 1	Terjadi Penurunan nyeri
5	Sabtu 02 Mei 2026	Skala 3	Skala 1	Terjadi Penurunan nyeri
6	Senin 04 Mei 2026	Skala 0	Skala 0	Nyeri tidak ada lag

Lampiran 2

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:An.h dan An.k
Usia	:19 thn
Jenis Kelamin	:P
Pekerjaan	:Pelajar

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul ″Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Dalam Mengurangi Nyeri Haid Di Keluarga″. Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Februari 2026

Responden,

(……)(…….)

Lampiran 4. Lembar Wawancara Responden

Lembar Wawancara Responden

Judul : Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Dalam Mengurangi Nyeri Haid Di Keluaraga

Hari/tgl :Kamis/23 April 2026

Inisial :An.H

Jenis Kelamin :P

Umur :18 thn

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Apakah anda mengalami nyeri saat menstruasi?	ya	
2.	Apakah nyeri haid yang ada rasakan mengganggu aktivitas sehari-hari?	ya	
3.	Apakah Anda pernah melakukan senam dismenorea saat mengalami nyeri haid?		tidak
4.	Apakah senam dismenorea mudah dilakukan secara mandiri?	ya	
5.	Apakah setelah melakukan senam dismenorea nyeri haid yang Anda rasakan berkurang?	ya	
6.	Apakah Anda merasa lebih nyaman setelah melakukan senam dismenorea?	ya	
7.	Apakah senam dismenorea membantu Anda beraktivitas selama menstruasi?	ya	
8.	Apakah Anda bersedia melakukan senam dismenorea kembali saat mengalami nyeri haid pada menstruasi berikutnya?	ya	

Lampiran 4. Lembar Wawancara Responden

Lembar Wawancara Responden

Judul	: Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Dalam Mengurangi Nyeri Haid Di Keluaraga
Hari/tgl	:Kamis/23 April 2026
Inisial	:An.K
Jenis Kelamin	:P
Umur	:18 thn

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Apakah anda mengalami nyeri saat menstruasi?	ya	
2.	Apakah nyeri haid yang ada rasakan mengganggu aktivitas sehari-hari?	ya	
3.	Apakah Anda pernah melakukan senam dismenorea saat mengalami nyeri haid?		tidak
4.	Apakah senam dismenorea mudah dilakukan secara mandiri?	ya	
5.	Apakah setelah melakukan senam dismenorea nyeri haid yang Anda rasakan berkurang?	ya	
6.	Apakah Anda merasa lebih nyaman setelah melakukan senam dismenorea?	ya	
7.	Apakah senam dismenorea membantu Anda beraktivitas selama menstruasi?	ya	
8.	Apakah Anda bersedia melakukan senam dismenorea kembali saat mengalami nyeri haid pada menstruasi berikutnya?	ya	

Lampiran 5. Surat Izin Survei Awal

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 07 November 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 2019.a/ 2025
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa **Mahasiswa Tkt.** III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka **untuk keperluan hal** tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa **tersebut di bawah** ini :

Nama : Windita Putri Pasaribu

Nim : P07520123077

Jurusan : Prodi D-III Keperawatan

Judul Skripsi : Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Di Keluarga

Adapun Pelaksanaan Penelitian tersebut akan dimulai pada tanggal 19 - 30 Januari 2026 pada Dinas Kesehatan Kota Medan UPT Puskesmas yang dimaksud untuk dipergunakan seperlunya

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Lampiran 6. Surat Balasan Survei Awal

PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1,
Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20112
Laman dinkes.medan.go.id, Pos-el dinkes@medan.go.id

19 November 2025

Nomor : 000/18732
Sifat : Biasa
Lampiran : Satu Berkas
Hal : Izin Pra Riset

Yth.
Ka Bidang KESMAS

Di
Tempat

Sehubungan dengan Surat dari Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan Nomor 000.9/4540 Tanggal 13 November 2025 hal Surat Keterangan Pra Riset Fakultas Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, yang akan dilaksanakan di Wilayah Dinas Kesehatan Kota Medan, Sebagai berikut :

Nama : Windita Putri Pasaribu
Nim : P07520123077
Judul : Penerapan Senam Dismenorea pada Remaja di Keluarga

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami:
1. Dapat Menyetujui kegiatan Izin Pra Riset yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Ditandatangani secara elektronik oleh :
Plt. Kepala Dinas Kesehatan,

dr. Iriyan Saputra, Sp.OG
Pembina (IV/a)
NIP 198110202010011023

Balai Besar Sertifikasi Elektronik

- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "*Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetakannya merupakan alat bukti hukum yang sah.*"

Lampiran 7. Etical Clereance

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 EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3105/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : WINDITA PUTRI PASARIBU
Principal In Investigator

Nama Institusi : KOMISI ETIKA PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENERAPAN SENAM DISMENOREA PADA REMAJA DALAM MENGURANGI NYERI HAID DALAM KELARGA"

"IMPLEMENTATION OF DYSMENORRHEA EXERCISES IN ADOLESCENTS TO REDUCE MENSTRUATION PAIN IN THE FAMILY"

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 setiap standar.

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 Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Juli 2026 sampai dengan tanggal 08 Juli 2027.
This declaration of ethics applies during the period July 08, 2026 until July 08, 2027.

July 08, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Anggota Peneliti : WINDITA PURTI PASARIBU

CS Digitized by CamScanner

Lampiran8. Surat Balasan penelitian

PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
Jalan Bunga Melati II – Medan Kode Pos 20136
Pos-el : puskesmastuntungan@gmail.com

Medan, 29 Juni 2026

Nomor : 800/70/KET/VII/2026
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Selesai Riset

Yth. Fakultas Keperawatan Poltekes Kemenkes Medan
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat dari Dinas Kesehatan Kota Medan dengan Nomor 000/25789 Perihal Riset, bersama ini saya selaku Kepala UPT Puskesmas Tuntungan, menerangkan bahwa :

Nama : Windita Putri Pasaribu
NIM : P07520123077
Judul : Penerapa Senam Dismenorea Pada Remaja Dalam Mengurangi Nyeri Haid Dikeluarga Komunitas Wilah Kerja UPT Puskesmas Tuntungan Kota Medan TA 2026

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, bersama ini kami beritahukan bahwa Mahasiswa tersebut telah selesai melakukan Riset di UPT Puskesmas Tuntungan.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama yang baik, kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan

dr. Eni Suriati Ginting, M.Kes
Pembina Utama Muda (IV C)
NIP. 19670410 200003 2 006

Lampiran 9 Dokumentasi Senam

DOKUMENTASI PENERAPAN SENAM DISMENOREA

No.	Hari/Tgl	Pasien 1	Pasien 2
1	**Kamis/ 23-04-2026**		
2	**Sabtu 25-05-2026**		
3	**Senin 27-04-2026**		

4	**Kamis** **30-04-2026**		
5	**Sabtu** **02-05-2026**		
6	**Senin** **04-05-2026**		

Lampiran 10. Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : **Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Dalam Mengurangi Nyeri Haid Di Keluarga**

Nama Mahasiswa : **Wndita Putri Pasaribu**

Nomor Induk Mahasiswa : **P07520123077**

Nama Pembimbing : **Dr. Dame Evalina S., SKM., M.Kes**

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	Kamis 30 Oktober 2025	Bimbingan Pengajuan Judul KTI		
2	Jumat 31 Oktober 2025	ACC Judul KTI		
3	Rabu 27 November 2025	Bimbingan Bab 1-3		
4	Senin 08 Desember 2025	Bimbingan Bab 1-3		
5	Senin 12 Januari 2025	Revisi Bab 1-3		
6	Kamis 22 Januari 2025	Bimbingan Bab 1-3		
7	Senin 26 Januari 2025	Revisi Bab 1-3		
8	Selasa 03 Februari 2025	Bimbingan Bab 1-3		
9	Selasa 03 Februari 2025	ACC Proposal		
10	Selasa 02 -06-2026	Bimbingan BAB 4-5		
11	Kamis 04 - 06-2026	Revisi bab 4,5		

12	Rabu 10-06-2026	Revisi bab. 4,5		
13	Senin 15-06-2026	Revisi bab 4,5		
14	Rabu 17-06-2026	Revisi Bab 4,5		
15	Jumat 19-06-2026	Revisi bab. 4,5		
16	Senin 22-06-2026	ACC KTI		

Medan,..... 2026

Mengetahui

Kaprodi D-III Keperawatan

Masnila,S.Pd,S.Kep,Ns,M.Pd

NIP.197011301993032O

Lampiran 11. Turnitin

KTI WINDITA PUTRI PASARIBU done

Turnitin 2026

Document Details

Submission ID

trn:oid:::13286:154564754

Submission Date

Oct 13, 2026, 9:34 PM GMT+7

Download Date

Oct 13, 2026, 9:36 PM GMT+7

File Name

KTI WINDITA PUTRI PASARIBU done.docx

File Size

761.3 KB

48 Pages

8,881 Words

63,652 Characters

8% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

4% Internet sources
0% Publications
7% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

4% Internet sources
0% Publications
7% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
repository.unissula.ac.id		1%
2	Internet	
etd.uinsyahada.ac.id		<1%
3	Student papers	
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-06		<1%
4	Student papers	
LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II on 2022-02-14		<1%
5	Student papers	
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara on 2022-01-11		<1%
6	Internet	
repository.uinjambi.ac.id		<1%
7	Student papers	
LL Dikti IX Turnitin Consortium on 2026-07-10		<1%
8	Student papers	
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-07		<1%
9	Student papers	
Universitas Ibn Khaldun on 2021-07-06		<1%
10	Internet	
repository.umb.ac.id		<1%
11	Student papers	
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-08-01		<1%

12 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-08 <1%

13 Internet
repository.unjaya.ac.id <1%

14 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-17 <1%

15 Internet
online-journal.unja.ac.id <1%

16 Student papers
Universitas Sumatera Utara on 2026-10-01 <1%

17 Student papers
Universitas Sumatera Utara on 2022-08-02 <1%

18 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-24 <1%

19 Internet
digilib.uinsby.ac.id <1%

20 Internet
repository.wiraraja.ac.id <1%

21 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-20 <1%

22 Student papers
LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II on 2022-03-22 <1%

23 Student papers
LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II on 2022-06-11 <1%

24 Student papers
LPPM on 2025-07-24 <1%

25 Student papers
Universitas Islam Riau on 2025-11-21 <1%

26	Student papers	
LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II on 2022-02-14		<1%
27	Student papers	
Universitas Muhammadiyah Purwokerto on 2022-07-19		<1%
28	Internet	
repository.umpalopo.ac.id		<1%
29	Internet	
repository.untag-sby.ac.id		<1%
30	Student papers	
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-09-01		<1%
31	Student papers	
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-09		<1%
32	Student papers	
LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III on 2025-09-11		<1%
33	Student papers	
LPPM on 2026-01-09		<1%
34	Student papers	
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya on 2024-02-13		<1%
35	Student papers	
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta on 2022-04-05		<1%
36	Student papers	
Universitas Muslim Indonesia on 2025-08-07		<1%
37	Student papers	
Universitas Respati Indonesia on 2021-08-12		<1%
38	Student papers	
Universitas Sumatera Utara on 2023-07-20		<1%
39	Student papers	
Bellevue Public School on 2021-06-28		<1%

40 Student papers

LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II on 2022-11-02 <1%

41 Student papers

LL Dikti IX Turnitin Consortium on 2026-07-09 <1%

42 Student papers

Universitas Islam Riau on 2026-07-22 <1%

43 Student papers

Universitas Sumatera Utara on 2022-07-29 <1%

44 Internet

repository.unhas.ac.id <1%