

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah V.I . (2024). *Dismenore*. PT Nasya Expanding Management, Pekalongan Jawa Tengah, Indonesia, www.penerbitnem.com.
- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri SMPN 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. Aspiration Of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/Aohj.V1i3.201>
- Asiva Noor Rachmayani. (2021). *Manajemen kesehatan menstruasi*. PT Nasya Expanding Management, Jl. Raya Wangondowo, Jawa tengah.
- Ginting Munthe, N. B., Sembiring, I. M., Lubis, B., & Safitri, R. (2023). *The Effect Of Abdominal Stretching Exercises On The Intensity Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Young Woman In Adolescent Women*. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(2), 405–410. <https://doi.org/10.35451/Jkf.V5i2.1664>
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). *Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri*. *Ked. N. Med* , 5(3), 66–73.
- Lestari, O. (2019). *Efektifitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Terhadap Dismenore Di SMA N 1 Dukun Kabupaten Magelang*. *Skripsi*, 1–56.
- Lovita, L. (2022). *Pengaruh Terapi Abdominal Streching Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi Tahun 2022*. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 118–125. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i1.1114>
- Ni Nyoman Asia Dewi, Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, I Gaa Sherlyna Prihandhani, & Putu Ari Sukriyanti. (2024). *A Providing Abdominal Stretching Exercises On The Level Of Menstrual Pain In Adolescents At SMA Negeri 2 Kutainal+exercise*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pernus*, 2(Vol. 2 No. 1 (2024): Volume 2 No.1 Tahun 2024), 2022–2025.
- Pertami, D. A. S. P. (2019). *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Disminorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Negeri 6 Denpasar*.
- Rahayu, N. wayan. (2023). *Bunga Rampai Manejemen Nyeri*. PT Media Pustaka Indo , Jl Merdeka RT4/TW2 Binangun, Jawa Tengah.
- Safitri, R. A. (2023). *Studi Kasus Pada Lansia Gout Arthritis Dengan Intervensi*

Kompres Hangat Jahe Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri. Repository Universitas Muhammadiyah Kendal Batang.

- Sholikhah, M., & Widyastuti, 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>
- Siswati, S., & Indarsita, D. (2021). *Pelatihan Menggunakan Buli Buli Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang (Training Using Hot Bladder To Reduce Menstrual Pain in Adolescent in Mulyorejo Village, Sunggal District, Deli Serdan*. Jurnal Abdikemas, 3(2), 199–206.
- Sunaryanti, B., & Sary, D. A. N. (2021). *Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Implementation of Abdominal Stretching Exercise To Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea) for Young Women in Karangrejo, Karangbangun, Matesih, Karanganyar*. Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17), 2(2), 221–227.
- Swandari Atik. (2023). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*. Um Surabaya, Jl sutejoNo.59 Mulyorejo Surabaya.
- Ummah, M. S. (2019). *Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja*. Sustainability (Switzerland), 11(1), 1–14.
- Wahyuni, N., Rohmayanti, R., & Rahayu, H. S. E. (2022). *Aplikasi Abdominal Stretching Exercise Pada Nn. A Dengan Nyeri Akut (Dismenore). Borobudur Nursing Review*, 2(2), 80–96. <https://doi.org/10.31603/bnur.7348>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga*. In Buku monograf dismenore.
- Wiyarsi, S., Iskandar, M., & Suriyah, M. (2024). *Penyuluhan Tentang Senam Dismenorea Sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Puteri Di SMAN 1 Pebayuran*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(4), 1814–1821. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V7i4.14003>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survey Awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

📍 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 1616/2025

Yth. : Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pancur Batu

Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Hal : Izin Survey Awal

Tanggal : 24 Januari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 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 :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Saray Mei Astri Br Sembiring Meliala	P07520122079	Penerapan Pelaksanaan Tehnik Abdominal Strecing Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja di SMA Negeri 1 Pancur Batu

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



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Anna Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NID.197703162002122001

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://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2. Surat Balasan Survey Awal



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 PANCURBATU

Jl. Letjen Djamin Ginting No. 22 Pancurbatu Kode Pos. 20353 Telp. (061) 8362557

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800 / 027 / SMA.02 / II / 2025

Berdasarkan Surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan hal memohon izin untuk melaksanakan Survey Awal di SMA Negeri 1 Pancurbatu untuk penyusunan proposal penelitian.

Nama : SARAY MEI ASTRI BR SEMBIRING MILALA
 NIM : P07520122079
 Jurusan : Keperawatan
 Jenjang : DIII
 Judul Penelitian : Penerapan Pelaksanaan Teknik Abdominal Streching Exercise
 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja di SMA Negeri 1
 Pancurbatu

Kegiatan survey awal tersebut telah dilaksanakan dengan baik dan benar, yang dilaksanakan pada tanggal 03 Februari 2025. Demikianlah Surat Keterangan ini diperbuat dan diberikan kepadanya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pancurbatu, 11 Februari 2025
 Kepala SMA Negeri 1 Pancurbatu

Murjani Br. Surbakti, S.Pd
 Kepala SMA Negeri 1 Pancurbatu
 NIP. 19701004 199401 2 001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian


Kementerian Kesehatan
 Poltekkes Medan

📍 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎️ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/2025

Yth. : Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pancur Batu
 Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
 Hal : Izin Penelitian
 Tanggal : 04 Februari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Bantuan Bapak / Ibu Kiranya Bersedia memberikan Izin Penelitian di SMA Negeri 1 Pancur Batu anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Saray Mei Astri Br Sembiring Meliala	P07520122079	Penerapan Pelaksanaan Tehnik Abdominal Strecing Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja di SMA Negeri 1 Pancur Batu

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



Ketua Jurusan Keperawatan

 Dr. Amiza Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
 NIP.997703162002122001

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://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian

05 Februari 2025



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I
 Jl. Willem Iskandar No. 9 Pasar V Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara
 Email: cabdispendidikan.wil1@gmail.com, Kode Pos 20371

Nomor : 400.3.8/559 /CABDISDIK WIL.I/II/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Yth : Kepala SMA Negeri 1 Pancur Batu
 di
 Tempat

Berdasarkan surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kementerian Kesehatan Medan nomor : KH.03.01/F.XXII. 11/203/2025 tanggal 04 Februari 2025 perihal izin penelitian mahasiswa atas nama :

Nama : Saray Mei Astri Br Sembiring Meliala
 NIM : P07520122079
 Jurusan : Keperawatan
 Judul Penelitian : Penerapan pelaksanaan tehnik *Abdominal Strecing Exercise* terhadap penurunan *Dismenore* pada remaja di SMA Negeri 1 Pancur Batu.

Sehubungan dengan hal diatas pada prinsipnya kami tidak menaruh keberatan kepada mahasiswa tersebut untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Pancur Batu, dan selanjutnya diminta kepada Saudara agar mengizinkan mahasiswa dimaksud melakukan penelitian di sekolah Saudara serta mengumpulkan data/informasi sebagai bahan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Demikan hal ini disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I
 DINAS PENDIDIKAN PROVINSI SUMATERA UTARA



YAFIZHAM RARINDURI, S.Sos, M.AP
PEMBAINA TK.I
NIP. 19730821 199203 1 001

Tembusan :
 Yth Bapak Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara di Medan

Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP)

 ABDOMINAL STRETCING EXERCISE		
1.	Pengertian	<i>Abdominal strecing exercise</i> adalah suatu latihan peregangan otot terutama pada bagian perut yang di lakukan selama 10 menit, dilakukan untuk membantu meningkatkan perfusi darah ke uterus dan memerileksasikan otot -otot pada uterus, sehinga tidak terjadi metabolisme anaerob(seperti glikolosis dan glikongenolisis) yang akan menghasilkan asam laktat, dimana jika terjadi penumpukan asam laktat akan menyebabkan seseorang mengalami kelelahan, nyeri, kram pada otot.
2.	Tujuan	Sebagai pedoman dalam memberikan terapi nonfarmakologi <i>abdominal strecing exercise</i> .
3.	Alat	1. Matras 2. Bola
4.	Prosedur	a. <i>Cat streatch</i> 1. Posisi awal: posisikan tangan dan lutut dilantai, kemudian posisi tangan lurus dibawah bahu, lutut dibawah pinggul, kaki direlaks, pandangan mata kelantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitng dengan suara, kemudian relaks dan tarik nafas dalam.  2. Kemudian punggung digerakan ke atas dan posisi kepala menunduk lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitng dengan bersuara, lalu relaks. Lakukan sebanyak 3x.  3. Duduk diatas tumit, kemudian rentangkan lengan kedepan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitng dengan bersuara, lalu relaks sambil nafas dalam melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut. Lakukan latihan sebanyak 3x.



b. Lower trunk rotation

1. Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, kedua lengan dibentangkan keluar menjauhi tubuh. Pertama kondisi lutut yang tertekuk secara perlahan diputar kearah kanan menempel kelantai dan pertahan kan kedua bahu tetap menempel dilantai dengan tangan yang membentang keluar menjauhi tubuh. Tahan kondisi ini dalam hitungan 20 detik.



2. Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, kedua lengan dibentangkan keluar menjauhi tubuh. Pertama kondisi lutut yang tertekuk secara perlahan diputar kearah kiri menempel kelantai dan pertahan kan kedua bahu tetap menempel dilantai dengan tangan yang membentang keluar menjauhi tubuh. Tahan kondisi ini dalam hitungan 20 detik.



c. Buttock hip stretch

1. Posisi awal: berbaring terlentang, kaki kanan diangkat keatas paha kiri diatas lutut. Tangan memegang bagian belakang paha lalu tarik kearah dada hinga ada tarikan otot. Lakukan senyaman mungkin. Tahan kondisi ini selama 20 detik, kemudian kembali keposisi awal dan rileks. Lakukan hal yang sama pada kaki kiri. Lakukan latihan sebanyak 3x



d. Abdominal strengthening: curl up

1. Posisi awal: Posisikan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, kemudian tangan dibawah kepala. Lekungkan punggung dari lantai dan dorong perut kearah depan menjauhi lantai hingga terasa penarikanya. Tahan selama hitungan 20 detik, hitungan dengan suara lalu rileks.



		2. Ratakan punggung pada lantai dengan mengencakan otot-otot perut dan pantat. lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut. Tahan dalam hitungan 20 detik, lakukan sebanyak 3x. <i>e. Lower abdominal strengthening</i> 1. Posisi awal: Posisi kan berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dibentangkan sebagian keluar. Letakan bola antara tumit dan pantat. Ratakan punggung kebawah kelantai dengan mengencakan otot-otot perut dan pantat.  2. Pertahankan posisi tersebut, perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot-otot pantat dan jangan melengkungkan punggung perlahan-lahan turunkan kedua kaki kembali ke posisi awal. Lakukan latihan sebanyak 15x. 
5.	Referensi	(Abdullah, 2024)

Lampiran 6. Skala Pengukuran Intensitas Nyeri

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri**(Numeric Rating Scale)**

Nama :

Usia :

Kelas :

Petunjuk pengisian beri tanda (x) pada salah satu angka yang menggambarkan nyeri yang anda rasakan waktu menstruasi



Keterangan :

1. 0: Tidak nyeri
2. 1-3: Nyeri ringan
3. 4-6: Nyeri sedang
4. 7-10: Nyeri berat

Nilai 0	Tidak ada rasa nyeri
Nilai 1	Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan)
Nilai 2	Tidak menyenangkan (nyeri ringan seperti cubitan pada kulit)
Nilai 3	Bisa ditoleransi (nyeri terasa seperti suntikan dokter)
Nilai 4	Menyedihkan (kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah)
Nilai 5	Sangat menyedihkan (kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti kaki terkilir)
Nilai 6	Intensitas (kuat, nyeri yang menusuk sehingga tampak mempengaruhi sebagian indera tidak fokus, komunikasi terganggu)
Nilai 7	Sangat intens (kuat, nyeri yang menusuk sehingga tampak mempengaruhi sebagian indera tidak fokus, komunikasi terganggu, tidak mampu melakukan perawatan diri)
Nilai 8	Benar-benar mengerikan (nyeri sangat kuat dan nyeri)

	mengangu sampai sering mengalami perubahan perilaku jika terjadi nyeri)
Nilai 9	Menyiksa tak tertahankan (nyeri sangat kuat, tidak bisa ditoleransi dengan terapi)
Nilai 10	Nyeri yang tidak terbayangkan dan tidak dapat diungkap kan (nyeri sangat berat sampai tak sadarkan diri)
Refrensi (Rahayu, 2023)	

Lampiran 7. Lembar Observasi Penilaian Skala Nyeri An. L

Penerapan Pelaksanaan *Abdominal Streching Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Pancur Batu

Hasil pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale*

Nama : An.L

Umur : 18 Th

No	Hari / Tanggal	Skala Nyeri	
		Sebelum Tindakan	Sesudah Tindakan
1	Senin, 14 Juli 2025	6	5
2	Selasa, 15 Juli 2025	5	4
3	Rabu, 16 Juli 2025	4	3
4	Kamis, 17 Juli 2025	3	2
5	Jumat, 18 Juli 2025	2	1
6	Sabtu, 19 Juli 2025	1	0
7	Minggu, 20 Juli 2025	0	0

Indikator NRS (Numeric Rating Scale)

1. 0:Tidak nyeri
2. 1-3:Nyeri ringan
3. 4-6:Nyeri sedang
4. 7-10:Nyeri berat

Lembar Observasi Penilaian Skala Nyeri An. E

Penerapan Pelaksanaan *Abdominal Streching Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Pancur Batu

Hasil pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale*

Nama : An.E

Umur : 18 Th

No	Hari / Tanggal	Skala Nyeri	
		Sebelum Tindakan	Sesudah Tindakan
1	Senin, 14 Juli 2025	5	4
2	Selasa, 15 Juli 2025	4	3
3	Rabu, 16 Juli 2025	3	2
4	Kamis, 17 Juli 2025	2	1
5	Jumat, 18 Juli 2025	1	0
6	Sabtu, 19 Juli 2025	0	0
7	Minggu, 20 Juli 2025	0	0

Indikator NRS (Numeric Rating Scale)

1. 0:Tidak nyeri
2. 1-3:Nyeri ringan
3. 4-6:Nyeri sedang
4. 7-10:Nyeri berat

Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saray Mei Astri Br S. Meliala

NIM : P07520122079

Status : Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Saudara untuk bersedia menjadi remaja penelitian yang akan saya lakukan dengan judul " Penerapan Pelaksanaan *Abdominal Strecing Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Pancur Batu".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan *dismenore* (nyeri haid) sebelum dan sesudah dilakukan tindakan Penerapan Pelaksanaan *Abdominal Strecing Exercise*.

Keikutsertaan Saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Saudara sebagai remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menurunkan *dismenore*. Peneliti sangat menghargai hak Saudara sebagai remaja. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Saudara berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas kesediaan dan kerjasama Saudara peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, 2025

Peneliti

Saray Mei Astri Br S. Meliala

$$\left(\begin{array}{c} \text{ } \end{array} \right)$$

Lampiran 9. Etichal Clereance



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 EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1875/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : SARAY MEI ASTRI BR S. MELIALA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
**"PENERAPAN PELAKSANAAN ABDOMINAL STRECHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE
 PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 PANCUR BATU"**

**"IMPLEMENTATION OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TO REDUCE DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS AT
 STATE HIGH SCHOOL 1 PANCUR BATU"**

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 Consent, 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 07 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 07, 2025 until August 07, 2026.



August 07, 2025
 Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT



Dipindai dengan CamScanner

00810/EE/2025/0159231271

Lampiran 10. Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Pelaksanaan *Abdominal Streching Exercise*
 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Di SMA
 Negeri 1 Pancur Batu 2025

Nama Mahasiswa : Saray Mei Astri Br S.Meliala

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122079

Nama Pembimbing : Yufdel, S.Kep, Ns, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	13 November 2024	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal		
2	15 November 2024	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal		
3	18 November 2024	Acc judul		
4	19 November 2024	Bimbingan bab 1,2,3		
5	15 Januari 2025	Bimbingan bab 1,2,3		
6	20 Januari 2024	Bimbingan bab 1,2,3		

7	3 Februari 2025	Bimbingan bab 1,2,3	Sury	
8	6 Februari 2025	Bimbingan bab 1,2,3	Sury	
9	7 Februari 2025	Acc bab 1,2,3	Sury	
10	8 Juni 2025	Bimbingan bab 4 & 5	Sury	
11	10 Juni 2025	Bimbingan bab 4 & 5	Sury	
12	13 Juni 2025	Bimbingan bab 4 & 5	Sury	
13	15 Juni 2025	Bimbingan bab 4 & 5	Sury	
14	16 Juni 2025	Bimbingan bab 4 & 5	Sury	
15	17 Juni 2025	ACC bab 4 & 5	Sury	

Medan, 19 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi D-III



Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP:197011311993032013

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Pelaksanaan *Abdominal Strecing Exercise*
Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Di SMA
Negeri 1 Pancur Batu

Nama Mahasiswa : Saray Mei Astri Br S.Meliala

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122079

Nama Pembimbing : Dina Indarsita , SST., M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	8 Februari 2025	Bimbingan penulisan bab 1,2,3	Saray	Dina
2	9 Februari 2025	Bimbingan penulisan bab 1,2,3	Saray	Dina
3	10 Februari 2025	Bimbingan penulisan bab 1,2,3	Saray	Dina
4	11 Februari 2025	ACC bab 1,2,3	Saray	Dina
5	9 Juni 2025	Bimbingan penulisan bab 4&5	Saray	Dina
6	11 Juni 2025	Bimbingan penulisan bab 4&5	Saray	Dina
7	12 Juni 2025	Bimbingan penulisan bab 4&5	Saray	Dina
8	17 Juni 2025	ACC bab 4&5	Saray	Dina

Medan, 19 Juni 2025

Mengetahui
Ketua Prodi D-III



Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP:197011311993032013

Lampiran.12 Dokumentasi

