

Lampiran 1

REALISASI ANGGARAN PENELITIAN

No	Kegiatan Proposal Dan Penelitian	Biaya (Rp)
1	Tahap Persiapan	
	Pengajuan judul dan studi pendahuluan	Rp. 50.000
	Menyusun proposal, pengetikan, penggandaan	Rp. 100.000
	Seminar proposal	Rp. 100.000
	Perbaikan proposal	Rp. 100.000
2	Tahap Pelaksanaan	
	Pengurusan <i>Ethical Clearance</i>	Rp. 100.000
	Mencetak Pamflet	Rp. 200.000
	Bola	Rp. 100.000
	Instruktur	Rp. 500.000
	Imbalan souvenir	Rp. 200.000
	Biaya Transportasi	Rp. 100.000
	Analisis Data	Rp. 100.000
	Cetak Usulan Proposal	Rp. 100.000
3	Tahap Pengakhiran Data	
	Penyusunan skripsi dan Penggandaan	Rp. 150.000
	Ujian Skripsi	Rp. 100.000
	Perbaikan Skripsi	Rp. 150.000
	Publikasi hasil penelitian	Rp. 300.000
	JUMLAH	Rp. 2.450.000

Lampiran 2

LEMBAR KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

Petunjuk Pengisian :

Isilah data berikut sesuai pertanyaan dibawah ini.

No. responden :

Nama :

Alamat :

No. Hp :

Umur :

A. Data Umum

Pilih salah satu jawaban dan berikan tanda (√).

1. Seberapa sering anda mengalami nyeri saat menstruasi?

Sering ☐

Jarang ☐

Tidak ☐

2. Apakah nyeri haid yang anda alami mengganggu aktivitas sehari-hari anda?

Iya ☐

Tidak ☐

3. Apa yang anda lakukan saat mengalami nyeri haid ?

Dibiarkan saja ☐

Istirahat ☐

Minum obat ☐

Minum jamu ☐

4. Apakah anda pernah mendengar tentang *abdominal stretching exercise*?

Pernah ☐

Tidak pernah ☐

5. Jika pernah, dari mana anda mengetahui informasi tentang *abdominal stretching exercise*?

Tidak ada ☐

Internet ☐

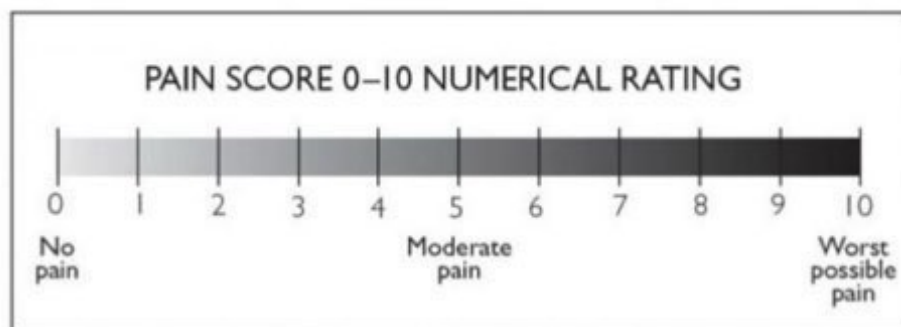
- Petugas Kesehatan ☐
- Orang tua ☐
- Guru ☐
- TV ☐

B. Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Abdominal Stretching Exercise

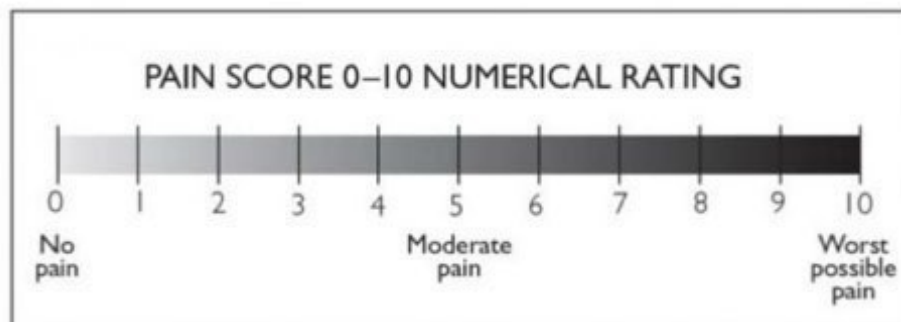
Petunjuk Pengukuran Nyeri

Responden memberikan tanda melingkar pada salah satu angka dibawah ini yang menunjukkan skor nyeri yang ada rasakan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *abdominal stretching exercise*.

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



2. *Post – Test* (setelah dilakukan tindakan)



Keterangan :

- 0 : Tidak merasakan nyeri sama sekali
- 1 : Nyeri sangat ringan, hampir tidak terasa
- 2 : Nyeri ringan, tidak begitu mengganggu

- 3 : Nyeri ringan, kadang terasa tapi masih bisa ditoleransi
- 4 : Nyeri sedang, mulai mengganggu aktivitas sehari-hari
- 5 : Nyeri sedang, cukup mengganggu dan membuat kurang nyaman
- 6 : Nyeri cukup berat, sulit untuk diabaikan
- 7 : Nyeri berat, sangat mengganggu dan menyulitkan konsentrasi
- 8 : Nyeri sangat berat, aktivitas terganggu dan perlu istirahat
- 9 : Nyeri amat sangat berat, sangat menyiksa dan melemahkan
- 10 : Nyeri terparah yang bisa dibayangkan, tidak tertahankan sama sekali

Lampiran 3

SURAT KELAIKAN ETIK



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL

Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 271 /2025

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Perbedaan Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum dan Sesudah dilakukan Abdominal Stretching Exercise Pada Remaja Putri

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Kadek Eka Widiyanti

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 10 April 2025

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

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 IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PUSAT PEMERINTAHAN KABUPATEN BADUNG "MANGUPRAJA MANDALA"
JALAN RAYA SEMPIDI, MENGWI, BADUNG BALI (80351)
Telp. (0361) 4715259, Email : dpmptspbadungkab@gmail.com
Website : http://dpmptsp.badungkab.go.id

Nomor : 1173/SKP/DPMPSTSP/N/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada :
Yth. KEPALA SMP NEGERI 3 MENGWI
di - Mangupura

Berdasarkan permohonan dengan nomor pendaftaran 250507142029, maka Bupati Badung memberikan Surat Keterangan Penelitian Kepada :

Nama : NI KADEK EKA WIDIANTARI
Pekerjaan : MAHASISWA
Alamat Pemohon : JALAN RAYA BABAKAN NO.24, DESA CANGGU, KECAMATAN KUTA UTARA, KABUPATEN BADUNG
Nama Instansi : POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR
Alamat Instansi : JALAN RAYA PUPUTAN, KELURAHAN RENON, KECAMATAN DENPASAR SELATAN, KOTA DENPASAR.
Judul Penelitian : PERBEDAAN NYERI HAID (DISMENOREA) SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE PADA REMAJA PUTRI
Jumlah Peneliti : 1 ORANG
Lokasi Penelitian : SMP NEGERI 3 MENGWI
Tujuan Penelitian : SKRIPSI
Lama Penelitian : 7 MARET 2025 S/D 20 MEI 2025

dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum mengadakan Penelitian agar melapor kepada Instansi yang dituju serta instansi yang tercantum pada tembusan surat ini.
2. Saat mengadakan Penelitian agar mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku pada lokasi Penelitian dan wilayah setempat.
3. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan tujuan penelitian dan apabila melanggar ketentuan yang berlaku maka Surat Keterangan Penelitian ini akan dicabut serta dihentikan segala kegiatannya.
4. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian telah berakhir, sedangkan penelitian belum selesai agar mengurus kembali Surat Keterangan Penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.
5. Setelah kegiatan Penelitian selesai, agar melapor ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Badung secara daring serta mengunggah hasil penelitian melalui aplikasi www.laperon.badungkab.go.id.

Dikeluarkan di : Mangupura
Pada Tanggal : 9 MEI 2025

**IZIN INI TIDAK
DIPUNGUT BIAYA**

Jangan berikan imbalan dalam bentuk apapun kepada petugas kami sebagai upaya mewujudkan Zona Integritas & Pelayanan Prima



ID:250507142029



KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN BADUNG,

Dr. Ir. I MADE AGUS ARYAWAN, S.T., M.T.
NIP. 19720828 199803 1 018

Tembusan disampaikan kepada :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Badung.
2. Kepala Dinas Pendidikan, Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Badung.
3. Yang Bersangkutan.
4. Arsip.

1. Dokumen ini diterbitkan sistem LAPERON berdasarkan data dari Pemohon, tersimpan dalam sistem LAPERON, yang menjadi tanggung jawab Pemohon
2. Dalam hal terjadi kekeliruan isi dokumen ini akan dilakukan perbaikan sebagaimana mestinya
3. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR-E-BSSN



Denpasar, 20 Maret 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.14/1087 /2025
Lampiran : -
Hal : **Mohon izin penelitian**

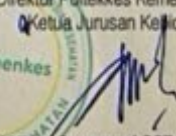
Yth : Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Mengwi
di -
Tempat

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Tahun Akademik 2024/2025, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami yaitu :

Nama : Ni Kadek Eka Widiyanti
NIM : P07124221031
Alamat : Br. Babakan Cangu No. 32, Kuta Utara, Badung
Judul Penelitian : Perbedaan Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum dan Sesudah dilakukan Abdominal Stretching Exercise pada Remaja Putri
Tempat Penelitian : SMP Negeri 3 Mengwi
Waktu Penelitian : April-Mei 2025
Jumlah Peneliti : 1 (satu) orang

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terimakasih.



A/n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Kebidanan,

Ni Ketut Somoyani SST M Biomed
NIP:196904211989032001

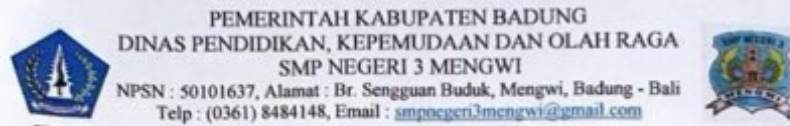
Tembusan Kepada Yth :
1. Direktur Poltekkes Denpasar (sebagai laporan)
2. Arsip ADAK

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 5

SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

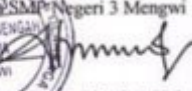
No : 070/164/SMPN 3 Mengwi/ 2025

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 3 Mengwi menerangkan bahwa:

Nama : Ni Kadek Eka Widiyanti
NIM : P07124221031
Jurusan : Kebidanan
Fakultas : Kemenkes Poltekkes Denpasar
Judul : Perbedaan Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum dan Sesudah dilakukan Abdominal Stretching Exercise pada Remaja Putri.

Memang benar sudah melakukan penelitian pada tanggal 16 April 2025 sebagai persyaratan perkuliahan.

Demikianlah surat keterangan sudah melakukan Penelitian ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengwi, 29 April 2025
Kepala SMP Negeri 3 Mengwi

I Nyoman Ratana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19650816 198803 1 018

Lampiran 6

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*)

Yang terhormat Saudari/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Perbedaan Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi
Peneliti Utama	Ni Kadek Eka Widiantari
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	Tidak ada
Lokasi Penelitian	Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* Jumlah peserta penelitian ini sebanyak 31 orang yaitu siswi di SMPN 3 Mengwi. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kepesertaan Saudari/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Saudari/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Saudari/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini, maka akan diberikan imbalan berupa souvenir sebagai pengganti waktu yang diluangkan pada penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Saudari/Adik diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)' Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali' setelah Saudari/Adik benar-benar memahami tentang penelitian ini. Saudari/Adik akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi Keputusan Saudari/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Saudari/Adik. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti: Ni Kadek Eka Widianaru **dengan no HP 082237280219**

Tanda tangan Saudari/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Saudari/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian/Wali.**

Peserta/ Subyek Penelitian,

Wali,

Tanda Tangan dan Nama

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / /
/ /

Tanggal (wajib diisi):

Hubungan dengan Peserta/

Subyek Penelitian:

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- ☐ Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- ☐ Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- ☐ Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan tanda tangan saksi

Tanggal

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

* coret yang tidak perlu

Lampiran 7

SURAT INSTRUKTUR YOGA



Lampiran 8

HASIL PENGOLAHAN DATA

UJI NORMALITAS DATA

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Pretest Abdominal Stretching Exercise</i>	31	100,0%	0	0,0%	31	100,0%
<i>Posttest Abdominal Stretching Exercise</i>	31	100,0%	0	0,0%	31	100,0%

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Sebelum Intervensi	Mean		3,35	,292
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,76	
		Upper Bound	3,95	
	5% Trimmed Mean		3,28	
	Median		3,00	
	Variance		2,637	
	Std. Deviation		1,624	
	Minimum		1	
	Maximum		7	
	Range		6	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		,877	,421
	Kurtosis		,290	,821
Setelah Intervensi	Mean		1,74	,270
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,19	
		Upper Bound	2,29	
	5% Trimmed Mean		1,66	
	Median		1,00	
	Variance		2,265	
	Std. Deviation		1,505	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	

	Interquartile Range	2	
	Skewness	,723	,421
	Kurtosis	-,323	,821

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest Abdominal Stretching Exercise</i>	,296	31	,000	,867	31	,001
<i>Posttest Abdominal Stretching Exercise</i>	,205	31	,002	,890	31	,004

a. Lilliefors Significance Correction

UJI WILCOXON

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Post Abdominal Stretching Exercise – Pre Abdominal Stretching Exercise</i>	Negative Ranks	30 ^a	15,50	465,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	1 ^c		
	Total	31		

a. *Post Abdominal Stretching Exercise* < *Pre Abdominal Stretching Exercise*

b. *Post Abdominal Stretching Exercise* > *Pre Abdominal Stretching Exercise*

c. *Post Abdominal Stretching Exercise* = *Pre Abdominal Stretching Exercise*

Test Statistics ^a	
	<i>Post Abdominal Stretching Exercise – Pre Abdominal Stretching Exercise</i>
Z	-4,880 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

ANALISIS UNIVARIAT

Usia (Tahun)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	5	16,1	16,1	16,1
	13	11	35,5	35,5	51,6
	14	8	25,8	25,8	77,4
	15	7	22,6	22,6	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Frekuensi Nyeri Haid					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Seeing	20	64,5	64,5	64,5
	Jarang	11	35,5	35,5	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Nyeri Haid Menghambat Aktivitas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	27	87,1	87,1	87,1
	Tidak	4	12,9	12,9	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Tindakan Saat Nyeri Haid					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dibiarkan Saja	12	38,6	38,6	38,6
	Istirahat	15	48,4	48,4	87,1
	Minum Obat	2	6,5	6,5	93,5
	Minum Jamu	2	6,5	6,5	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Pernah Mendengar <i>Abdominal Stretching Exercise</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pernah	8	25,8	25,8	25,8
	Tidak Pernah	23	74,2	74,2	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Sumber Informasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada	23	74,2	74,2	74,2
	Internet	5	16,1	16,1	90,3
	Petugas Kesehatan	3	9,7	9,7	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

MASTER TABEL PRETEST DAN POSTTEST DATA PENELITIAN

No	Nama	USIA	Frekuensi Nyeri Haid	Nyeri Haid Menghambat Aktivitas	Tindakan Saat Nyeri Haid	Pernah Mendengar Abdominal Stretching Exercise	Sumber Informasi	Pre Test	Post Test
1	N.O	2	1	1	2	2	1	4	3
2	V.S	2	1	1	2	2	1	2	1
3	A.P	2	2	1	2	2	1	1	0
4	T.T	2	1	1	1	2	1	3	2
5	K.A	2	1	1	3	2	1	2	1
6	C.L	1	1	1	2	2	1	4	2
7	N.E	1	1	1	1	1	2	4	3
8	S.V	2	1	2	2	2	1	1	0
9	C	1	2	1	1	1	2	2	1
10	R.M	2	1	1	2	2	1	3	2
11	N	2	1	1	1	2	1	6	4
12	K.B	2	2	1	1	2	1	5	3
13	K.P	2	2	1	2	1	3	7	5
14	N.N	2	2	1	1	1	2	2	1
15	E.A	1	2	1	2	2	1	2	0
16	K.P	1	1	1	2	2	1	2	1
17	D.M	3	2	1	1	2	1	5	4
18	A.R	3	2	2	1	2	1	1	0
19	Y.C	3	1	1	2	1	2	2	1
20	A.G	3	2	2	1	2	1	7	5
21	K.P	3	1	1	2	2	1	3	2
22	LP	3	1	1	2	2	1	2	1
23	T.R	3	1	1	2	1	2	4	3

24	W	3	1	1	3	1	3	6	4
25	D.M	4	1	1	4	2	1	3	1
26	A.L	4	1	1	2	2	1	3	2
27	K.A	4	1	1	4	1	3	4	2
28	S.A	4	1	2	2	2	1	2	0
29	A.S	4	2	1	1	2	1	1	0
30	C.W	4	1	1	1	2	1	3	2
31	L.W	4	2	1	1	2	1	4	2

Lampiran 9

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*

Pengertian	Latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut dan punggung untuk mengurangi intensitas nyeri haid atau dismenorea.
Waktu	10 sampai 15 menit
Manfaat <i>abdominal stretching exercise</i>	1. Meningkatkan fisik seseorang. 2. Meningkatkan mental dan relaksasi fisik. 3. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh. 4. Mengurangi resiko kram dan nyeri sendi atau otot. 5. Mengurangi resiko cedera punggung. 6. Mengurangi ketegangan otot. 7. Mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. 8. Melatih peregangan otot perut 9. Melancarkan sirkulasi darah.
Persiapan Alat	1. Bola / bantal 2. Matras. 3. Musik.
Persiapan Diri	1. Mengucapkan salam. 2. Menjelaskan prosedur Tindakan yang akan dilakukan dan manfaatnya. 3. Kontrak waktu lamanya pemberian Tindakan.

Prosedur	1. <i>Cat Stretch</i> Posisi awal dilakukan dengan tangan dan lutut dilantai. a. Lengkungkan punggung dengan mendorong perut ke arah lantai sejauh yang terasa nyaman. Selipkan dagu dan lihat ke lantai. Tahan posisi ini selama 10 detik sambil menghitung dengan suara keras, lalu rileks.  b. Bulatkan punggung dengan mendorong ke arah langit-langit dan jatuhkan kepala ke lantai. Tahan posisi ini selama 10 detik sambil menghitung dengan suara keras. Pastikan punggung tetap membulat saat melanjutkan ke langkah berikutnya.  c. Dorong bahu ke depan dan rentangkan tangan ke depan sejauh mungkin. Tahan posisi ini selama 20 detik, lalu rileks.  Keterangan : Lakukan latihan ini sebanyak 3 kali. 2. <i>Lower Trunk Rotation</i> Posisi awal dilakukan dengan sikap berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan kaki berada pada lantai, serat merentangkan kedua lengan kearah luar.
----------	---

- a. Lutut diputar secara perlahan ke arah kanan hingga menempel pada lantai. Biarkan bahu berada di lantai. Hitung bersama sambil menahan hingga 20 detik.



- b. Putar kembali lutut secara perlahan ke arah kiri hingga menempel pada lantai dan bahu masih berada pada lantai. Hitung bersama sambil menahan posisi tersebut selama 20 detik.



- c. Bagi yang ingin menambah tantangan, angkat kedua lutut ke arah dada dan angkat kaki dari lantai hingga lutut melewati pinggul, lalu putar lutut ke kanan dan ke kiri, sambil memastikan punggung tetap rata dengan lantai.



Keterangan : Gerakan ini diulang sebanyak 3 kali.

3. *Buttock/ Hip Stretch*

Posisi awal dilakukan dengan berbaring terlentang, lutut ditekuk.

- Pergelangan kaki kanan diletakkan pada paha kiri di atas lutut.
- Pegang pada paha bagian belakang lalu Tarik menuju ke arah dada. Tahan hingga 20 detik sambil berhitung lalu kembali pada posisi awal dan rileks.



Keterangan : Gerakan ini diulang sebanyak 3 kali.

4. *Abdominal Strengthening : Curl Up*

Posisi awal dilakukan dengan berbaring telentang di lantai dengan lutut ditekuk, kaki menempel di lantai, dan tangan bertumpu di bawah kepala.

- a. Melengkungkan bagian punggung mengarah pada lantai kemudian dorong ke arah atas. Hitung dengan bersuara sambil menahan posisi tersebut selama 20 detik.



- b. Punggung diratakan sejajar dengan lantai sambil mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
- c. Sebagian tubuh dilengkungkan ke arah lutut, tahan hingga 20 detik.



Keterangan : Gerakan ini diulang sebanyak 3 kali.

5. *Lower Abdominal Strengthening*

Posisi awal berbaring telentang di lantai, lutut ditekuk, dan lengan diluruskan untuk menenangkan diri.

- a. Bola diletakkan pada sela tumit dan bokong. Punggung diratakan ke lantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong.



- b. Kedua lutut ditarik secara perlahan ke arah dada dan tarik tumit dengan bola, kemudian otot bokong dikencangkan, punggung tidak boleh dilengkungkan.



Keterangan : Gerakan ini diulang sebanyak 3 kali.

6. *The Bridge*

Posisi awal berbaring telentang di lantai, lutut ditekuk, kaki dan siku menempel di lantai, serta lengan diluruskan untuk menstabilkan diri.

- Ratakan punggung di lantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong
- Angkat bagian bawah pinggul dan punggung dan bentuk garis lurus oleh lutut dan dada. Hitung dengan bersuara sambil menahan hingga 20 detik kemudian kembali pada ke posisi awal dengan perlahan, lalu rileks.



Keterangan : Gerakan ini diulang sebanyak 3 kali

3. Buttock/ Hip Stretch

Dilakukan dengan posisi berbaring terlentang dan menekuk lutut.



- Pergelangan kaki kanan diletakkan pada paha kiri diatas lutut.
- Pegang pada paha bagian belakang lalu tarik menuju kearah dada. Tahan hingga 20 detik sambil berhitung lalu kembali pada posisi awal dan rileks.

Keterangan : Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak 3 kali

4. Abdominal Strengthening : Curl Up

Dilakukan dengan berbaring telentang di lantai dengan lutut ditekuk, kaki menempel di lantai, dan tangan bertumpu di bawah kepala.



- Melengkungkan bagian punggung mengarah pada lantai kemudian dorong kearah atas. Hitung dengan bersuara sambil menahan posisi tersebut selama 20 detik.
- Punggung diratakan sejajar dengan lantai sambil mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
- Sebagian tubuh dilengkungkan kearah lutut, tahan hingga 20 detik.

Keterangan : Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak 3 kali

5. Lower Abdominal Strengthening

Posisi awal berbaring telentang di lantai, lutut ditekuk, dan lengan diluruskan untuk menenangkan diri.



- Bola diletakkan pada sela tumit dan bokong. Punggung diratakan ke lantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong.
- Kedua lutut ditarik secara perlahan kearah dada dan tarik tumit dengan bola, kemudian otot bokong dikencangkan, punggung tidak boleh dilengkungkan

Keterangan : Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak 15 kali

6. The Bridge

Posisi awal berbaring telentang di lantai, lutut ditekuk, kaki dan siku menempel di lantai, serta lengan diluruskan untuk menstabilkan diri.



- Ratakan punggung dilantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong.
- Angkat bagian bawah pinggul dan punggung dan bentuk garis lurus oleh lutut dan dada. Hitung dengan bersuara sambil menahan hingga 20 detik kemudian kembali pada ke posisi awal dengan perlahan, lalu rileks.

Keterangan :
Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak 3 kali

Abdominal Stretching Exercise



Untuk Meredakan Nyeri Haid
(Dismenorea)

NI KADEK EKA WIDIANTARI
NIM. P07124221031

. Ni Gusti KOMPIANG Sriasih, S.ST., M.Kes
. Ni Made Dwi Mahayati, S.ST., M.Keb

Abdominal Stretching Exercise

adalah latihan peregangan yang bertujuan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut guna mengurangi intensitas nyeri haid (dismenorea).

Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga dapat mengurangi nyeri haid.

MANFAAT



Meningkatkan kesehatan otot dan postur tubuh



Mengurangi nyeri punggung bawah



Mendukung fungsi sistem pernapasan dan sirkulasi oksigen



Mengurangi stres dan kecemasan

Meningkatkan kualitas hidup secara umum



TEKNIK

1. Cat stretch

Posisi tangan dan lutut menyentuh lantai.



Lengkungkan punggung dengan mendorong perut ke arah lantai sejauh yang terasa nyaman. Selipkan dagu dan lihat ke lantai. Tahan posisi ini selama 10 detik sambil menghitung dengan suara keras, lalu rileks.



Bulatkan punggung dengan mendorong ke arah langit-langit dan jatuhkan kepala ke lantai. Tahan posisi ini selama 10 detik sambil menghitung dengan suara keras. Pastikan punggung tetap membulat saat melanjutkan ke langkah berikutnya.



Dorong bahu ke depan dan rentangkan tangan ke depan sejauh mungkin. Tahan posisi ini selama 20 detik, lalu rileks. Lakukan latihan ini sebanyak 3 kali.

Keterangan : Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak 3 kali

2. Lower Trunk Rotation

Sikap berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan kaki berada pada lantai, serta merentangkan kedua lengan ke arah luar.



Lutut diputar secara perlahan ke arah kiri hingga menempel pada lantai. Biarkan bahu berada dilantai. Hitung bersama sambil menahan hingga 20 detik.



Putar kembali lutut secara perlahan ke arah kanan hingga menempel pada lantai dan bahu masih berada pada lantai. Hitung bersama sambil menahan posisi tersebut selama 20 detik.

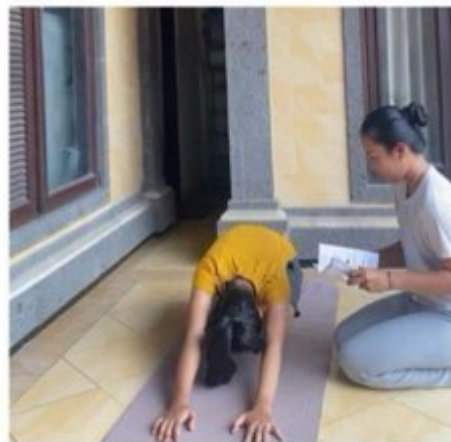


Bagi yang ingin menambah tantangan, angkat kedua lutut ke arah dada dan angkat kaki dari lantai hingga lutut melewati pinggul, lalu putar lutut ke kanan dan ke kiri, sambil memastikan punggung tetap rata dengan lantai.

Keterangan : Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak 3 kali

Lampiran 11

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN



Lampiran 12

JADWAL KEGIATAN PELAKSANAAN PENELITIAN

No	KEGIATAN	JANUARI				FEBRUARI				MARET				APRIL				MEI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Tahap Persiapan																				
	a. Pengajuan Judul	■																			
	b. Studi Pendahuluan		■																		
	a. Penyusunan Proposal		■	■	■	■	■														
	b. Bimbingan Proposal			■	■	■	■														
	c. Seminar Proposal							■													
	d. Perbaikan Proposal								■	■											
2.	Tahap Pelaksanaan																				
	Pengurusan Izin Penelitian									■	■	■									
	Pengadaan Instrumen											■	■								
	Pengumpulan Data											■	■								
	Pengolahan Data													■	■	■					
	Analisis Data															■	■				
3.	Tahap Pengakhiran																				
	Penyusunan Laporan																	■			
	Seminar Hasil Penelitian																		■	■	
	Perbaikan																		■	■	
	Publikasi Hasil Penelitian																			■	■

29%

SIMILARITY INDEX

25%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	7%
2	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	3%
3	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
5	123dok.com Internet Source	1%
6	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
7	repository2.unw.ac.id Internet Source	1%
8	eprints.aiska-university.ac.id Internet Source	<1%
9	www.scribd.com Internet Source	<1%
10	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1%
11	journal.arikesi.or.id Internet Source	<1%

eprintslib.ummgl.ac.id

<1 %

83

www.haibunda.com
Internet Source

<1 %

84

ivaarfiana26.blogspot.com
Internet Source

<1 %

85

Khotimatul Khusna, Rita Septiana, Bella Novela Dwi Utari. "Penyuluhan Swamedikasi Dismenore Di Panti Asuhan Yatim Putri 'Aisyiyah Kadipiro Surakarta", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2022
Publication

<1 %

86

Mei Puji Lestari, Nofa Anggraini. "Efektivitas Latihan Abdominal Strechting dan Senam Disminorhea terhadap Penurunan Disminorhea", Malahayati Nursing Journal, 2024
Publication

<1 %

Handwritten signature: A. Padman.

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On



Portal

Perkuliahan

Perkuliahan (mhs)

Laporan (Mhs)

Yudisium (Mhs)

Sistem
Informasi Akademik

Kemenkes
Poltekkes Denpasar


Data Skripsi Mahasiswa

N I M P07124221031

Nama Mahasiswa Ni Kadek Eka Widiyanti

 Info Akademik
 Fakultas : Jurusan Kebidanan - Program Studi Program Studi Sarjana Terapan
 Kebidanan + Profesi Kebidanan
 Semester : 8

Skripsi

Bimbingan

Jurnal Ilmiah

Syarat Sidang

Sidang Skripsi

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	197001161989032001 - NI GUSTI KOMPIANG SRIASIH, S.ST, M.Kes	Bimbingan media yang akan digunakan saat penelitian yaitu media pamflet		8 April 2025	✓	
2	197001161989032001 - NI GUSTI KOMPIANG SRIASIH, S.ST, M.Kes	Bimbingan skripsi dari bab 1 sampai bab 6		14 Mei 2025	✓	
3	197001161989032001 - NI GUSTI KOMPIANG SRIASIH, S.ST, M.Kes	Bimbingan skripsi dari bab 1 sampai bab 6 yang sudah di revisi		15 Mei 2025	✓	
4	197001161989032001 - NI GUSTI KOMPIANG SRIASIH, S.ST, M.Kes	Bimbingan hasil revisian dari bab 1 sampai bab 6		19 Mei 2025	✓	
5	198404302008012003 - NI MADE DWI MAHAYATI, SST,M.Keb	Bimbingan media yang akan digunakan saat penelitian yaitu media pamflet	revisi sesuai masukan	8 April 2025	✓	
6	198404302008012003 - NI MADE DWI MAHAYATI, SST,M.Keb	Bimbingan skripsi dari bab 1 sampai bab 6	revisi sesuai masukan	14 Mei 2025	✓	
7	198404302008012003 - NI MADE DWI MAHAYATI, SST,M.Keb	Bimbingan skripsi dari bab 1 sampai bab 6 yang sudah di revisi	revisi sesuai masukan	15 Mei 2025	✓	
8	198404302008012003 - NI MADE DWI MAHAYATI, SST,M.Keb	Bimbingan hasil revisian dari bab 1 sampai bab 6	revisi sesuai masukan	19 Mei 2025	✓	

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Eka Widianteri
NIM : P07124221031
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2024/2025
Alamat : Jl. Raya Babakan Canggu, Kuta Utara, Badung, Bali
Nomor HP/Email : 082237280219 / nikadekekawidianteri@gmail.com

Dengan ini menyerahkan berkas skripsi dengan judul :

Perbedaan Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Abdominal Stretching Exercise Pada Remaja Putri

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 25 September 2025

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a pink revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and a serial number '5A545AJX017204510'.

Ni Kadek Eka Widianteri

NIM. P07124221031