

lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Puskesmas Bareng



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 2345 /2022
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Puskesmas Bareng Kota Malang
Jl. Bareng Tenes 4 A No. 639, Bareng, Kec. Klojen
di –
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Ayu Triatmaji Novita Sari
NIM/Semester : P17211193028 / VII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Exercise dengan Penerapan Protokol FITT terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

Malang, 15 Desember 2022



n. Direktur
Plt. Ketua Jurusan Keperawatan

Iqram Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 19651205198912100



Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
- Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043
- Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
- Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
- Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



lampiran 2. Surat Balasan Perizinan Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Malang

	<p>PEMERINTAH KOTA MALANG DINAS KESEHATAN Jl. Simpang L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879 www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id MALANG Kode Pos : 65124</p>						
<p>Nomor : 072/656/135.73.402/2022 Sifat : Biasa Lampiran : - Perihal : Ijin studi pendahuluan</p>	<p style="text-align: right;">Malang, 28 DEC 2022</p> <p style="text-align: right;">Kepada Yth. Kepala Puskesmas Bareng di MALANG</p>						
<p>Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :</p>							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">NO</th> <th style="width: 60%;">NAMA</th> <th style="width: 30%;">NIM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1.</td> <td>AYU TRIATMAJI NOVITA SARI</td> <td>P17211193028/VII</td> </tr> </tbody> </table>		NO	NAMA	NIM	1.	AYU TRIATMAJI NOVITA SARI	P17211193028/VII
NO	NAMA	NIM					
1.	AYU TRIATMAJI NOVITA SARI	P17211193028/VII					
<p>Akan melaksanakan studi pendahuluan mulai bulan Januari 2023, dengan judul : Pengaruh exercise dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer di Puskesmas Bareng Kota Malang.</p> <p>Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan studi pendahuluan wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.</p> <p>Demikian untuk mendapatkan perhatian.</p>							
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN KOTA MALANG Sekretaris, JENMAR USMAN Pembina NIP. 19691111 199903 1 007</p> </div> </div>							

lampiran 3. Surat Izin Pengambilan Data Dinas Kesehatan Kota Malang



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpang LA. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879
www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 09 JUN 2023

Nomor : 072/466 /35.73.402/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin pengambilan data

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Bareng
Di

MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM/NIK
1.	Ayu Triatmaji Novita Sari	P17211193028/VIII

Akan melaksanakan pengambilan data mulai bulan Juni 2023 dengan judul: Pengaruh William flexion exercise dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer di wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. mahasiswa yang telah selesai melaksanakan pengambilan data wajib melaporkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MALANG
Sekretaris,

Dr. UMAR USMAN
Pembina
NIP. 19691111 199903 1 007

lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS BARENG**

Jl. Bareng Tenes IV A No. 639 Telp. (0341) 322280
www.puskbareng.malangkota.go.id, email: puskesmasbareng14@gmail.com
MALANG Kode Pos : 65116

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/356 /35.73.402.08/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : drg DINNA INDARTI
NIP : 19780717 201001 2 012
Pangkat/Gol : Penata Tk.I / III.d
Jabatan : Kepala Puskesmas Bareng

Dengan ini menerangkan kepada :

Nama : Ayu Triatmaji Novita Sari
NIM : P17211193028
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Judul : Pengaruh William Flexion Exercise Dengan Penerapan Protokol FITT
Terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Disminore Primer

Telah selesai melakukan Penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Bareng Kota Malang

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Malang, 19 Juni 2023
Kepala Puskesmas Bareng

drg. DINNA INDARTI
NIP. 19780717 201001 2 012

lampiran 5. Surat Keterangan Layak Etik



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
 surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"

No.376/V/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : AYU TRIATMAJI NOVITA SARI
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKES KEMENKES MALANG
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH WILLIAM FLEXION EXERCISE DENGAN PENERAPAN PROTOKOL FITT TERHADAP KENYAMANAN DAN INTENSITAS NYERI DISMENO RE PRIMER"

"THE EFFECT OF THE WILLIAM FLEXION EXERCISE WITH THE APPLICATION OF THE FITT PROTOCOL FOR COMFORT AND PAIN INTENSITY ON PRIMARY DYSMENORRHEA"

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 24 Mei 2023 sampai dengan tanggal 24 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period May 24, 2023 until May 24, 2024.



May 24, 2023
 Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.















lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi







LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : **AYU TRIATMAJI NOVITA SARI**
 NIM : **P17211193028**
 Nama Pembimbing : **Fitriana Kurniasari Solikhah, S.Kep., Ns., M.Kep**
 Judul Skripsi : **Pengaruh *William Flexion Exercise* dengan Penerapan Protokol FITT Terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	27 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajukan judul - Mengganti judul - Mencari fenomena dan masalah 		
2.	4 Oktober 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajukan judul 2 - Revisi judul - Mencari jurnal mayor dan minor - BAB I dikerjakan dengan MSKS 		
3.	11 Oktober 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan judul - Spasi diperhatikan - Tambah terkait penelitian serupa dengan judul untuk BAB 1 - Jelaskan fenomena dismenore primer pada remaja - Tambah data skala - Perhatikan SPOK 		
4.	30 November 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 1 dan BAB 2 - Perbaiki tulisan asing dengan italic - Perbaiki urutan MSKS di latar belakang - Jelaskan skala dismenore primer dan sekunder - Tambahkan data stupen pada skala - Perbaiki spasi di isi proposal - Perbaiki BAB 2 sesuai urutan judul - Tambah kerangka konsep dan hipotesis 		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
5.	14 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi revisi BAB 1 dan 2 - ACC BAB 1 - ACC BAB 2 		
6.	16 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 3 - Kriteria inklusi usia remaja cek depkes - Spesifikan kriteria inklusi - Penulisan nama tabel diatas - Cari gambar rumus yang HD - Tambahkan metode analisis dengan distribusi tidak normal - Tambahkan benefit dan CP di lembar penjelasan penelitian - Tambahkan interval waktu di SOP - Spasi SOP ukuran 1 		
7.	21 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi revisi BAB 3 - ACC BAB 3 		
8.	9 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 4 - Revisi penulisan tabel - Tabel diberi total - Data mentah di sertakan di lampiran - Penulisan pembahasan menjawab rumusan masalah 		
9.	12 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi revisi BAB 4 - Tabel normalitas di tulis di lampiran - Perbaiki penulisan pada tabel - Pembahasan harus FTO 		
10.	13 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 4 dan 5 - Perbaiki FTO pada pembahasan - Perbaiki penulisan saran dan kesimpulan - Membuat abstrak 		
11.	16 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 4 dan 5 - Perbaiki abstrak - Tambahkan jurnal pembahasan - Perbaiki FTO pembahasan 		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
12.	21 Juni 2023	- Konsultasi pembahasan dan abstrak - ACC revisi BAB 4 dan 5		
13.	7 Juli 2023	Acc revisi hasil		



Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Tarakan Keperawatan Malang

Arief Bayu Ariar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, 23 Juni 2023
Pembimbing I

















Fitriana Kurniasari S., S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP. 919901105201803201







LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : **AYU TRIATMAJI NOVITA SARI**
 NIM : **P17211193028**
 Nama Pembimbing : **Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep.**
 Judul Skripsi : **Pengaruh *William Flexion Exercise* dengan Penerapan Protokol FITT Terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	22 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi judul - Masalah dan fenomena tidak jelas - BAB 1 menggunakan MSKS 		
2.	13 Oktober 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Pengajuan judul 2 - Konsultasi BAB 1 - Revisi latar belakang karena tidak MSKS - Skala tidak kuat 		
3.	29 November 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Sumber dicari yang terbaru - Latar belakang lebih dipersingkat - Penambahan teori kolcaba - Tambah gambar - Tambah pengukuran nyeri - Tambah pengukuran kolcaba - Tambah kerangka konsep dan hipotesis - Menambahkan kelompok kontrol pada tujuan - Konsultasi BAB 2 - Konsultasi revisi BAB 1 		
4.	6 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - ACC BAB 1 - ACC BAB 2 - Lanjut BAB 3 		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
5.	16 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 3 - Kerangka penelitian diperkecil - Penulisan nama tabel diatas - Populasi dan sampel diperbaiki sesuai saran - Definisi operasional meliputi apa, untuk siapa dan bagaimana - Apakah skor tidak dikategorikan - Kuesioner diperbaiki sesuai saran 		
6.	20 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi BAB 3 - Derajat kategori nyaman dan nyeri belum ada di DO 		
7.	21 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Daftar isi spasi 1 - ACC BAB 3 - Siapkan ujian proposal 		
8.	8 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 4 - Perbaikan letak dan penulisan tabel - Data mentah dilampirkan di lampiran 		
9.	13 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi revisi BAB 4 - Konsultasi BAB 5 - Perbaikan penulisan pada tabel - Pembahasan harus FTO 		
10.	15 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 4 dan 5 - Perbaikan FTO pada pembahasan - Tambahkan jurnal terkait penelitian pada pembahasan - rapikan tabel sejajar dengan tulisan - Membuat abstrak 		
11.	20 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 4 dan 5 - Masalah pada abstrak tidak jelas - Introduction kurang menarik - Perbaiki abstrak dengan urutan IMRAD 		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
12.	21 Juni 2023	- Konsultasi perbaikan abstrak - ACC BAB 4 dan 5		
13	7 Juli 2023	dan hasil. Pen. Ujian & 2023,		

Mengetahui,
Ketua
Padi Sarjana Terapan Keperawatan Malang
DIREKTORAT JENDERAL
TENAGA KESEHATAN
N. 
Arief Bachjar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, 22 Juni 2023
Pembimbing II


Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197608102002122001

lampiran 7. Lembar Penjelasan Penelitian Untuk Menjadi Responden

**LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN
UNTUK MENJADI RESPONDEN**

Judul Penelitian : Pengaruh *William Flexion Exercise* dengan Penerapan Protokol FITT terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer

Tujuan Umum : Menjelaskan pengaruh *William Flexion exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer.

Tujuan Khusus :

1. Mengidentifikasi pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dismenore primer pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
2. Mengidentifikasi pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
3. Menganalisis pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Perlakuan yang akan diterapkan kepada responden

1. Remaja putri yang mengalami dismenore primer dan terpilih menjadi responden akan dibagi menjadi dua kelompok
2. Masing-masing kelompok akan diberi *pre-test* (kenyamanan dan intensitas nyeri) dan diberi intervensi
3. Kelompok kontrol diberi intervensi berupa kompres hangat untuk meredakan dismenore
4. Peneliti melakukan *post-test* kepada dua kelompok.

Manfaat : Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu remaja putri yang mengalami dismenore primer dapat meningkatkan kenyamanan dan menurunkan nyeri dengan mengaplikasikan *exercise* yang telah diajarkan.

Insentif : Untuk partisipasi yang baik dalam proses penelitian ini, Remaja putri akan diberikan bingkisan berupa botol tumbler.

Resiko : Tidak terdapat resiko berbahaya tetapi jika dilakukan secara berlebihan akan menimbulkan kram dan mual.

Kerahasiaan : Semua informasi yang berkaitan dengan data diri responden akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti.

Contact Person: Anda dapat menghubungi peneliti setiap saat apabila ada yang ingin ditanyakan ke Ayu Triatmaji/ 082257176250

lampiran 8. Lembar Informed Consent

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan yang berhubungan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh *William Flexion Exercise* dengan Penerapan Protokol FITT terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer” tanpa ada paksaan dari pihak manapun, saya menyatakan secara sukarela bersedia menjadi responden dan ikut berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh

Nama Peneliti : Ayu Triatmaji Novita Sari

Pekerjaan : Mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Poltekkes Kemenkes Malang

Apabila ternyata saya dirugikan dalam bentuk apapun, maka saya berhak membatalkan persetujuan ini dan saya percaya apa yang saya informasikan benar dan dijamin kerahasiaannya.

Malang,.....

Saksi

Responden

lampiran 9. Lembar Data Demografi

DATA DEMOGRAFI

Judul penelitian “PENGARUH *WILLIAM FLEXION EXERCISE* DENGAN PENERAPAN PROTOKOL FITT TERHADAP KENYAMANAN DAN INTENSITAS NYERI DISMENOIRE PRIMER”

Tanggal penelitian :

Petunjuk : Isilah data dibawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai dengan diri anda.

1. Nama :
2. Usia :
3. Suku bangsa :
 Jawa Madura Sunda Batak
4. Agama :
5. Pendidikan terakhir/ saat ini :
6. Alamat :
7. No telp (WA aktif) :
8. Menarche (usia awal haid) :
9. Dismenore sejak :
10. Hal yang dilakukan saat terjadi dismenore ?

11. Apakah anggota keluarga lainnya ada yang mengalami dismenore ?
 YA TIDAK

lampiran 10. Lembar Kuesioner Kenyamanan (SGCQ)

SHORTENED GENERAL COMFORT QUESTIONAIRE

Nama :

Tanggal :

Berikut ini adalah beberapa poin pernyataan yang dapat menggambarkan tingkat kenyamanan yang anda rasakan saat ini. Pilihlah jawaban dengan cara **melingkari** pada angka yang paling sesuai dengan kondisi yang anda rasakan saat ini.

Keterangan:

Semakin kecil angka = semakin tidak setuju

Semakin besar angka = semakin setuju

NO	KATEGORI	PERTANYAAN	SANGAT TIDAK SETUJU			SANGAT SETUJU		
			1	2	3	4	5	6
1.	Positif, transcendence, sosial	Ada orang yang anda andalkan saat anda membutuhkan bantuan ketika nyeri menstruasi terjadi	1	2	3	4	5	6
2.	Positif, relief, lingkungan	Anda merasa sekitar anda menyenangkan	1	2	3	4	5	6
3.	Positif, transcendence, lingkungan	Terdapat suara yang membangunkan anda dari istirahat	1	2	3	4	5	6
4.	Negatif, ease, fisik	Nyeri menstruasi anda membuat tidak bisa bertahan	1	2	3	4	5	6
5.	Negatif, transcendence, psikospiritual	Anda khawatir tentang apa yang akan terjadi selanjutnya	1	2	3	4	5	6
6.	Positif, ease, lingkungan	Anda merasa suhu di ruangan ini bagus	1	2	3	4	5	6
7.	Negatif, relief, lingkungan	Anda tidak suka berada disini (ditempat ini)	1	2	3	4	5	6
8.	Negatif, relief, fisik	Anda harus mendapatkan informasi lebih baik tentang kesehatan	1	2	3	4	5	6
9.	Negatif, ease, psikospiritual	Anda merasa tidak punya banyak pilihan	1	2	3	4	5	6
10.	Negatif, transcendence, sosial	Anda merasa depresi (tertekan)	1	2	3	4	5	6
11.	Positif, transcendence, lingkungan	Suasana disekitar sini membuat anda semangat	1	2	3	4	5	6
12.	Positif, relief, psikospiritual	Anda merasa puas saat ini	1	2	3	4	5	6

lampiran 11. Lembar Kuesioner Nyeri (SF-MPQ)

KUESIONER NYERI MCGILL (SHORT FORM)

Nama :

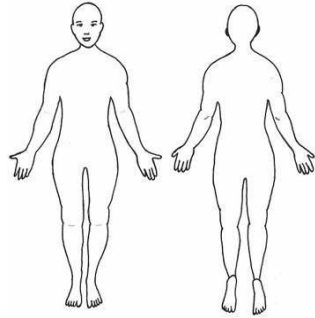
Tanggal :

Berikut ini adalah beberapa poin pernyataan yang dapat menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan saat ini. Pilihlah jawaban dengan cara memberi tanda silang (X) pada poin yang paling sesuai dengan kondisi yang anda rasakan saat ini.

Seperti apa nyeri yang anda rasakan saat ini?

No	Deskripsi	Tidak (0)	Ringan (1)	Sedang (2)	Berat (3)
1.	Apakah nyeri yang anda alami terasa cekat-cekot?				
2.	Apakah nyeri yang anda alami terasa seperti menyentak?				
3.	Apakah nyeri yang anda alami terasa menusuk?				
4.	Apakah nyeri yang anda alami terasa seperti terdapat benda yang tajam (seperti silet)?				
5.	Apakah nyeri yang anda alami terasa keram?				
6.	Apakah nyeri yang anda alami terasa perih?				
7.	Apakah nyeri yang anda alami terasa terbakar (panas)?				
8.	Apakah nyeri yang anda alami terasa ngilu?				
9.	Apakah nyeri yang anda alami terasa pegal (berat)?				
10.	Apakah terasa nyeri saat disentuh?				
11.	Apakah nyeri yang anda alami terasa mencabik-cabik?				
12.	Apakah nyeri yang anda alami membuat anda lelah?				
13.	Apakah nyeri yang anda alami membuat anda mual?				
14.	Apakah nyeri yang anda alami membuat anda takut?				
15.	Seberapa ganas nyeri yang anda alami?				

Beri tanda pada area yang terasa nyeri




Beri tanda X pada garis skala nyeri dibawah ini sesuai dengan yang anda rasakan

Tidak ada _____ Nyeri berat

Pilih salah satu yang paling menggambarkan kondisi nyeri anda saat ini

0. Tidak nyeri
1. Ringan
2. Tidak nyaman
3. Menyulitkan
4. Buruk
5. Menyiksa

lampiran 12. Lembar Standar Operasional Prosedur William Flexion Exercise

	WILLIAM FLEXION EXERCISE		
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	NO DOKUMEN :	NO REVISI :	HALAMAN :
	TANGGAL TERBIT :	DITETAPKAN OLEH :	
PENGERTIAN	Adalah latihan untuk orang dengan keluhan nyeri bagian punggung bawah yang telah diperkenalkan oleh Dr. Paul Williams pada 1937		
TUJUAN	<ul style="list-style-type: none"> - Mengurangi nyeri yang timbul - Memberi stabilitas melalui perkembangan yang terjadi di pada otot abdomen, gluteus maximus dan hamstring - Meningkatkan flexibilitas otot punggung bawah - Mengembalikan keseimbangan otot 		
INDIKASI	Memiliki nyeri pada daerah punggung bawah karena adanya penegangan otot dan disfungsi sendi		
INTERVAL WAKTU	<ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan selama 2-3 kali seminggu (dalam periode dismenore) dengan jeda 1 hari istirahat - Durasi waktu 4-5 menit dalam satu kali <i>exercise</i> 		
PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan handuk dan bantal 2. Tempat bed atau matras (jangan terlalu empuk) 		
PERSIAPAN PASIEN	Posisi pasien usahakan secomfortable dan senyaman mungkin		
PELAKSANAAN	<p>Teknik William Flexion Exercise terdiri dari 8 langkah, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pelvic tilt</i> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Diawali dengan berbaring terlentang dengan lutut yang ditekuk dan telapak kaki rata di lantai. Lalu ratakan punggung ke lantai, pastikan rata menempel di lantai tanpa menekan menggunakan kaki. Tahan selama 10 detik. Gerakan diulang sebanyak 3 kali.</p>		

2. Partial Sit Up

Tetap diposisi pertama, dilanjutkan dengan meletakkan kedua tangan didepan dada. Lalu kontraksikan perut dengan mengangkat kepala hingga dagu menyentuh dada. Tahan selama 10 detik lalu lepaskan, gerakan ini diulang 3 kali.

3. Single knee to chest

Tetap pada posisi telentang, tekuk satu lutut secara perlahan dan kaki satunya tetap lurus di lantai. Tahan selama 10 detik. Gerakan diulang sebanyak 3 kali.

4. Double knee to chest

Seperti sebelumnya, namun kali ini lutut satunya juga diekuk perlahan keatas dada. Tahan 10 detik. Gerakan diulang sebanyak 3 kali. Setelah itu, turunkan kaki satu persatu secara perlahan.

5. Hamstring stretch

Posisi duduk, luruskan kaki dan tahan menggunakan tangan. Tahan 10 detik. Diulangi sebanyak 3 kali.

6. Hip flexor stretch

Dimulai dengan posisi berdiri dengan kaki selebar bahu terpisah kemudian mengambil langkah besar ke depan dengan kaki kanan dan menjulurkan kaki depan, menjaga tubuh relatif lurus. Tahan selama 10 detik. Diulangi sebanyak 3 kali.

7. Seated trunk flexion

Latihan ini dilakukan dengan duduk di kursi dan membungkuk ke depan dengan kedua tangan ditenguk. Tahan selama 10 detik. Diulangi sebanyak 3 kali.

8. Squat

Posisi jongkok dengan kaki diletakkan selebar bahu, pinggul dan lutut. Setelah mencapai kedalaman maksimum pantulkan pantat ke atas dan kebawah 3 kali.

EVALUASI

1. Catat respon pasien
2. Dokumentasikan evaluasi

lampiran 13. SOP dalam bentuk leaflet

BAGAIMANA CARA MENGATASI NYERI HAID???





SENAM FLEKSI WILLIAM'S

adalah latihan untuk orang dengan keluhan nyeri bagian punggung bawah yang telah diperkenalkan oleh Dr. Paul Williams pada 1937

FREKUENSI : 2-3 kali selama periode nyeri haid (jeda 1 hari)
INTENSITAS : latihan gerakan ringan
WAKTU : 4-5 menit
TIPE : latihan fleksi punggung bawah

1. Pelvic tilt



Diawali dengan berbaring terlentang dengan lutut yang ditekuk dan telapak kaki rata di lantai. Lalu ratakan punggung ke lantai, pastikan rata menempel di lantai tanpa menekan menggunakan kaki. Tahan selama 5-10 detik.

2. Partial sit up



Tetap diposisi pertama, dilanjutkan dengan meletakkan kedua tangan didepan dada. Lalu kontraksikan perut dengan mengangkat kepala hingga dagu menyentuh dada. Tahan selama 5 detik lalu lepaskan, gerakan ini diulang 10-25 kali.

3. single knee to chest



Tetap pada posisi telentang, tekuk satu lutut secara perlahan dan kaki satunya tetap lurus di lantai. Tahan selama 5-10 detik.

4. double knee to chest



Seperti sebelumnya, namun kali ini lutut satunya juga diekuk perlahan keatas dada. Tahan 5-10 detik. Setelah itu, turunkan kaki satu persatu secara perlahan.

5. hamstring stretch



Posisi duduk, luruskan kaki dan tahan menggunakan tangan. Tahan 5-10 detik.

6. hip flexor stretch



Dimulai dengan posisi berdiri dengan kaki selebar bahu terpisah kemudian mengambil langkah besar ke depan dengan kaki kanan dan menjulurkan kaki depan, menjaga tubuh relatif lurus. Tahan selama 5-10 detik.

7. seated trunk flexion



Latihan ini dilakukan dengan duduk di kursi dan membungkuk ke depan dengan kedua tangan ditenguk.

8. squat



Posisi jongkok dengan kaki diletakkan selebar bahu, pinggul dan lutut Setelah mencapai kedalaman maksimum pantulan pantat ke atas dan kebawah 15 sampai 20 kali.

link video latihan fleksi william



lampiran 14. Tabulasi Uji Statistik

UJI NORMALITAS

Kenyamanan

		Descriptives	
		Statistic	Std. Error
Pre kenyamanan perlakuan	Mean	47,4545	1,07254
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	45,2241
		Upper Bound	49,6850
	5% Trimmed Mean	47,4495	
	Median	47,5000	
	Variance	25,307	
	Std. Deviation	5,03064	
	Minimum	38,00	
	Maximum	57,00	
	Range	19,00	
	Interquartile Range	5,25	
	Skewness	,078	,491
	Kurtosis	-,131	,953
	post kenyamanan perlakuan	Mean	53,0909
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	51,1466
		Upper Bound	55,0352
5% Trimmed Mean		53,3030	
Median		53,0000	
Variance		19,229	
Std. Deviation		4,38514	
Minimum		43,00	
Maximum		59,00	
Range		16,00	
Interquartile Range		7,25	
Skewness		-,354	,491
Kurtosis		-,345	,953
pre kenyamanan kontrol		Mean	47,0000
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	45,0650
		Upper Bound	48,9350
	5% Trimmed Mean	47,1263	
	Median	48,0000	
	Variance	19,048	
	Std. Deviation	4,36436	
	Minimum	37,00	
	Maximum	55,00	
	Range	18,00	
	Interquartile Range	4,50	
	Skewness	-,904	,491
	Kurtosis	1,095	,953
	post kenyamanan kontrol	Mean	52,3182
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	50,7028
		Upper Bound	53,9336
5% Trimmed Mean		52,1869	
Median		52,5000	
Variance		13,275	
Std. Deviation		3,64347	
Minimum		47,00	

Maximum	60,00	
Range	13,00	
Interquartile Range	6,00	
Skewness	,479	,491
Kurtosis	-,539	,953

Tests of Normality

kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre perlakuan	,125	22	,200*	,969	22	,685
Post perlakuan	,132	22	,200*	,949	22	,295
Pre Kontrol	,227	22	,004	,914	22	,057
Post Kontrol	,147	22	,200*	,943	22	,226

Intensitas Nyeri

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
pre perlakuan nyeri	Mean	25,6364	,56040	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	24,4709	
		Upper Bound	26,8018	
	5% Trimmed Mean	25,6010		
	Median	26,0000		
	Variance	6,909		
	Std. Deviation	2,62851		
	Minimum	21,00		
	Maximum	31,00		
	Range	10,00		
	Interquartile Range	3,50		
	Skewness	-,013	,491	
	Kurtosis	-,546	,953	
post perlakuan nyeri	Mean	5,8636	,16508	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,5203	
		Upper Bound	6,2069	
	5% Trimmed Mean	5,8990		
	Median	6,0000		
	Variance	,600		
	Std. Deviation	,77432		
	Minimum	4,00		
	Maximum	7,00		
	Range	3,00		
	Interquartile Range	1,00		
	Skewness	-,428	,491	
	Kurtosis	,314	,953	
pre kontrol nyeri	Mean	26,8182	,77470	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	25,2071	
		Upper Bound	28,4293	
	5% Trimmed Mean	26,7475		

	Median	27,5000	
	Variance	13,203	
	Std. Deviation	3,63366	
	Minimum	21,00	
	Maximum	34,00	
	Range	13,00	
	Interquartile Range	5,25	
	Skewness	,141	,491
	Kurtosis	-,525	,953
post kontrol nyeri	Mean	6,0909	,23640
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,5993
		Upper Bound	6,5825
	5% Trimmed Mean	6,1010	
	Median	6,0000	
	Variance	1,229	
	Std. Deviation	1,10880	
	Minimum	4,00	
	Maximum	8,00	
	Range	4,00	
	Interquartile Range	2,00	
	Skewness	-,194	,491
	Kurtosis	-,354	,953

Tests of Normality

kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre perlakuan	,107	22	,200*	,971	22	,732
Post perlakuan	,297	22	,000	,849	22	,003
Pre Kontrol	,128	22	,200*	,966	22	,629
Post Kontrol	,195	22	,030	,924	22	,093

UJI BIVARIAT

Kenyamanan

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre perlakuan SGCQ – post perlakuan SGCQ	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	22 ^b	11,50	253,00
	Ties	0 ^c		
	Total	22		

Test Statistics^a

		post perlakuan SGCQ - pre perlakuan SGCQ
Z		-4,115 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower			
Pair 1	pre perlakuan SGCQ - post perlakuan SGCQ	-5,63636	3,95866	,84399	-7,39154	-3,88119	-6,678	,000

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post K0 SGCQ - pre K0 SGCQ	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	19 ^b	10,00	190,00
	Ties	3 ^c		
	Total	22		

Test Statistics^a

		post K0 SGCQ - pre K0 SGCQ
Z		-3,833 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000

Nyeri

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pre perlakuan mcgill-post perlakuan mcgill	Negative Ranks	22 ^a	11,50	253,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	22		
Pre kontrol mcgill - post kontrol mcgill	Negative Ranks	22 ^a	11,50	253,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	22		

Test Statistics ^a		
	Pre perlakuan mcgill – post perlakuan mcgill	Pre kontrol mcgill – post kontrol mcgill
Z	-4,115 ^b	-4,117 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
perlakuan	27,07 7	,000	-	42	,000	-	,94938	-	-
			49,7 45			47,2272 7		,949 38	49,1431 9
			-	22, 308	,000	-	,94938	-	-
			49,7 45			47,2272 7		,949 38	49,1945 9
kontrol	26,39 3	,000	-	42	,000	-	,81197	-	-
			56,9 33			46,2272 7		,811 97	47,8658 9
			-	24, 857	,000	-	,81197	-	-
			56,9 33			46,2272 7		,811 97	47,9000 4

lampiran 15. Dokumentasi

