

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar *Informed Consent*

### **PENJELASAN SEBELUM INFORMED CONSENT**

Kepada:

Calon responden

Dengan hormat,

yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ramanda Nabila Putri

NIM : P17211214039

Alamat : JL. Gadang Gang XI/01, Kec. Sukun, Kota Malang

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “**Pengaruh Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 10 Kota Malang**”. Penelitian ini tidak akan menyebabkan dampak negatif bagi anda sebagai responden ataupun keluarga. Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga dapat mengurangi nyeri haid. Penelitian ini akan berlangsung sekitar 10 menit. Semua informasi yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk keperluan penelitian. Jika anda memilih untuk tidak menjadi responden, tidak akan ada konsekuensi apapun bagi anda maupun keluarga. Jika anda bersedia menjadi responden maka saya mohon kesediaan anda untuk menandatangani formulir persetujuan yang sudah saya lampirkan dan menjawab pertanyaan yang disediakan. Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

**Ramanda Nabila Putri**  
**NIM. P17211214039**

## Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
*Informed Consent*  
**(Surat Persetujuan Setelah Penjelasan)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (Inisial) :  
 Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan\*  
 Umur : Tahun  
 Kelas :  
 Alamat :  
 No telp/HP :

Setelah mendapat penjelasan dan risiko terkait penelitian yang berjudul “**Pengaruh Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 10 Kota Malang**”. Maka dengan ini saya menyatakan (**Bersedia/Tidak Bersedia**) \*Diikutsertakan dalam penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

**Keterangan :**

\*) Coret yang tidak perlu

Kota Malang, 2025

**Peneliti**

**Responden**

**Ramanda Nabila Putri**  
**NIM. P17211214039**

(.....)

## Lampiran 3 Lembar Kuesioner Data Demografi

**DATA DEMOGRAFI**

Judul penelitian “Pengaruh Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri”

Tanggal penelitian :

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

1. Nama :
2. Usia :
3. Kelas :
4. Alamat :
5. No telp (WA aktif) :
6. Menarche (usia awal haid) :
7. Mengalami nyeri haid sejak usia : tahun
8. Hal yang dilakukan saat terjadinyeri haid?  
.....
9. Apakah anggota keluarga lainnya ada yang mengalami nyeri haid?  
YA  TIDAK

## Lampiran 4 Kuesioner Kualitas Nyeri

**KUESIONER PENELITIAN**  
**KUESIONER NYERI MCGILL (SHORT FORM)**

Nama :

Tanggal :

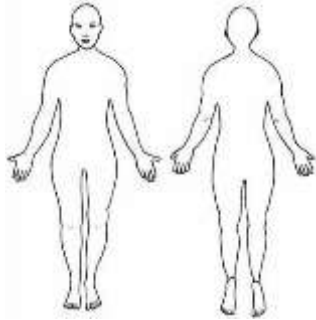
Berikut ini adalah beberapa poin pertanyaan yang dapat menggambarkan tingkat nyeri. Pilihlah jawaban dengan cara memberi tanda silang (X) pada poin yang paling sesuai dengan kondisi yang dirasakan.

**Seperti apa nyeri yang dirasakan saat ini?**

No.	Deskripsi	Tidak (0)	Ringan (1)	Sedang (2)	Berat (3)
1.	Apakah nyeri yang anda alami terasa seperti ceket- cekot				
2.	Apakah nyeri yang anda alami terasa seperti menyentak				
3.	Apakah nyeri yang anda alami terasa seperti menusuk- nusuk				
4.	Apakah nyeri yang anda alami terasa seperti terdapat benda yang tajam				
5.	Apakah nyeri yang anda alami terasa seperti keram				
6.	Apakah nyeri yang anda alami terasa perih				
7.	Apakah nyeri yang anda alami terasa seperti terbakar (panas)				
8.	Apakah nyeri yang anda alami terasa ngilu				
9.	Apakah nyeri yang anda alami terasa berat				
10.	Apakah terasa nyeri saat disentuh				
11.	Apakah nyeri yang anda alami terasa mencabik-cabik				
12.	Apakah nyeri yang anda alami membuat anda kelelahan ?				



13.	Apakah nyeri yang anda alami membuat mual				
14.	Apakah nyeri yang anda alami membuat ketakutan				
15.	Seberapa ganas nyeri yang anda alami ?				




Beri tanda pada area yang terasa nyeri







Lampiran 5 Standar Operasional (SOP) *Abdominal Stretching Exercise*

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR ABDOMINAL  
STRETCHING EXERCISE**

Definisi	<i>Abdominal Stretching Exercise</i> atau latihan peregangan otot perut adalah suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dapat meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi nafas dalam untuk pengenduran otot, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen dalam darah dapat menurunkan skala dismenore.
Tujuan	Digunakan sebagai acuan dalam studi kasus yang dilakukan dan sebagai pedoman tenaga kesehatan dalam memberikan terapi farmakologi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> pada responden dengan dismenore
Alat	Alas baik matrasataupun sejenisnya
Prosedur	<p>1) <i>Cat stretching</i>          Posisi awal : tangan dan lutut dilantai          Terdiri dari 3 gerakan yaitu :</p> <p>a) Punggung dilengkungkan dan perut digerakkan kearah lantai senyaman mungkin, tegakkan dagu dan mata melihat lantai.          Durasi : tahan selama 10 detik sambil hitung dengan bersuara, lalu rileks.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
	<p>b) Kemudian punggung digerakkan keatas dan kepala merunduk kelantai.          Durasi : tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu rileks.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

	<p>c) Duduk diatas tumit, rentangkan lengan kedepan sejauh mungkin. Durasi : tahan selama 20 detik sambil hitung dengan bersuara, lalu rileks.</p> 
	<p>2) <i>Lower trunk rotation</i> Posisi awal : posisi terlentang, kedua lutut ditekuk, kaki diatas, kedua lengan dibentangkan keluar.</p> <p>a) Putarlah lutut kearah kanan sedekat mungkin dengan lantai, pertahankan posisi bahu tetap menyentuh lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian rileks dan kembali ke posisi awal.</p> 
	<p>b) Putar kembali lutut kekiri secara perlahan sedekat mungkin menyentuh lantai dengan mempertahankan bahu tetap menyentuh lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian rileks dan kembali ke posisi awal. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.</p> 
	<p>3) <i>Buttack/hip stretching</i> Posisi awal : posisi berbaring terlentang dan kedua lutut ditekuk.</p> <p>a) Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.</p> <p>b) Pegang bagian belakang paha dan tarik kearah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, rileks dan kembali ke posisi awal. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.</p>

	
	<p>4) <i>Abdominal strengthening (curl up)</i>          Posisi awal : posisi terlentang dengan kedua lutut ditekuk, telapak kaki menempel dilantai dan kedua tangan dibawah kepala.</p> <p>a) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong keatas arah langit-langit. Tahan selama 20 detik hitung sambil bersuara, rileks lalu kembali ke posisi awal.</p> 
	<p>b) Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong</p> <p>c) Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas kearah lutut dan tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.</p> 
	<p>5) <i>Lower abdominal strengthening</i>          Posisi awal : posisi terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lengan dibentangkan sebagian keluar.</p> <p>a) Perlahan tarik kedua lutut kearah dada sambil menarik tumit, boleh dengan membawa bola dan boleh tidak. Kemudian kencangkan otot bokong. Jangan melengkungkan punggung. Latihan dilakukan sebanyak 15 kali.</p> 

6) *Brigde position*

Posisi awal : posisi terlentang, lutut ditekuk, kedua kaki dan kedua siku dilantai, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- a) Ratakan punggung dilantai dengan mengencangkan atau mengkontraksikan otot-otot perut dan bokong
- b) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian perlahan kembalikan ke posisi awal dan rileks. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.



Lampiran 6 Leaflet *Abdominal Stretching Exercise*

### Pedoman Latihan

**01. Cat stretching**  
Posisi awal: dengan dan lutut di atas Tarsus dan 2 gerakan yaitu:

- Punggung dibungkukkan dan perut digerakkan kearah lantai sebanyak mungkin, tegakkan dagu dan mata melihat lantai.  
Durasi: tahan selama 30 detik sambil hitung dan rileks.
- Memulai punggung digerakkan keatas dan kepala memutar kekanan.  
Durasi: tahan selama 30 detik sambil hitung dan rileks.
- Daerah diatas perut, rentangkan lengan keatas searah mungkin.  
Durasi: tahan selama 30 detik sambil hitung dan rileks.

### Tujuan

Untuk meningkatkan kelenturan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan meningkatkan hormon endorfin, yang berperan sebagai analgesik alami pada tubuh sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri hasil.

### Manfaat

- Meningkatkan kelenturan otot
- Meningkatkan daya tahan
- Meningkatkan mental dan relaksasi otot
- Meningkatkan perkembangan kesuburan tubuh
- Mengurangi resiko cedera otot (luka)
- Mengurangi resiko cedera punggung
- Mengurangi nyeri otot dan ketegangan otot
- Mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi (dismenore)

### Alat yang Dibutuhkan

- Matras
- Bola

### Abdominal Stretching Exercise

Oleh:  
Ramanda Nabila Putri  
P172H214039



### Abdominal Stretching Exercise

Adalah latihan peregangan otot perut yang dilakukan selama 10-15. Untuk mengurangi nyeri hasil atau dismenore.

### 02. Lower trunk rotation

Posisi awal: posisi terlentang, kedua lutut dibekuk, kaki dibareng, kedua lengan dibentangkan keatas.

- Mutarah lutut kearah kanan sedikit trungett dengan lantai, pertahankan posisi bahu tetap menyentuh lantai.  
Durasi: tahan selama 30 detik sambil hitung dan rileks.
- Mutar kembali lutut kearah kiri secara perlahan sedikit mungkin menyentuh lantai dengan mempertahankan bahu tetap menyentuh lantai.  
Durasi: tahan selama 30 detik sambil hitung dan rileks.

### 04. Abdominal strengthening (curl up)

Posisi awal: posisi terlentang dengan kedua lutut dibekuk, kepala, bahu, dan tangan diangkat dan kedua tangan dibareng kepala.

- Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.  
Durasi: tahan selama 30 detik sambil hitung dan rileks.
- Mutarah punggung kearah lantai dengan mengimajinasikan 200-400 perot dan baring.
- Lungkupkan sebagian tubuh bagian atas kearah lutut dan bahu.  
Durasi: tahan selama 30 detik sambil hitung dan rileks.

### 03. Buttock/hip stretching

Posisi awal: posisi bertarung berlutut dan kedua lutut dibekuk.

- Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.
- Pegang bagian belakang paha dan tarik kearah dada sebanyak mungkin.  
Durasi: tahan selama 30 detik sambil hitung dan rileks.

### 05. Lower abdominal strengthening

Posisi awal: posisi terlentang, kedua lutut dibekuk dan kedua lengan dibentangkan keatas.

- Pelutihan bahu kedua lutut kearah dada sambil menarik nafas, tahan dengan memutar bahu dan lutut keatas, kemudian mengimajinasikan otot baring, dengan mengimajinasikan punggung.  
Durasi: Latihan dilakukan sebanyak 15 kali.

### 06. Bridge position

Posisi awal: posisi terlentang, lutut dibekuk, kedua kaki dan kedua tangan dibentangkan keatas.

- Rebahan punggung diatas lantai dengan mengangkat bahu, mengangkat kepala dan bahu keatas.
- Angkat pinggul dan punggung, bahu akan menyentuh lantai dan lutut ke dada.  
Durasi: tahan selama 30 detik sambil hitung dan rileks.



## Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
 Politeknik Kesehatan Malang  
 Jalan Besar Ijen 77C  
 Malang, Jawa Timur 65112  
 (0341) 566075  
<https://poltekkes.malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/211/2025 4 Februari 2025  
 Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa  
 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
 Kepala SMP Negeri 10 Kota Malang  
 Jl. Mayjen Sungkono No. 57, Buring, Kec. Kedungkandang  
 di –

Tempat

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja SMP Negeri 10 Kota Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Ramanda Nabila Putri  
 NIM/Semester : P17211214039 / VIII  
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
 Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri  
 No. HP : 087844785920

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes  
 malang,



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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara



## Lampiran 8 Surat Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
 Politeknik Kesehatan Malang  
 Jalan Besar Ijen 77C  
 Malang, Jawa Timur 65112  
 (0341) 566075  
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/268/2025 6 Februari 2025  
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
 Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang  
 Jl. Veteran No.19, Ketawanggede, Kec. Lowokwaru  
 di –

Tempat

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang dan selanjutnya mohon rekomendasi ke SMP Negeri 10 Kota Malang. Rencana pelaksanaan pada Bulan Februari – Maret 2025.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Ramanda Nabila Putri  
 NIM/Semester : P17211214039 / VIII  
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
 Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri  
 No. HP : 087844785920

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,



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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara



## Lampiran 9 Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang



**PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Jl Veteran No. 19 Telp. (0341) 560946, Fax (0341) 551333  
Website: <http://dikbud.malangkota.go.id> | Email: [dikbud@malangkota.go.id](mailto:dikbud@malangkota.go.id)  
Malang Kode Pos: 65145

**REKOMENDASI**

Nomor : 000 9 2/152/35 73 401/2025

Menindaklanjuti surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang dan tanggal Februari 2025 Nomor : PP 06 02/F.XXI 15/268/2025 Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan, maka dengan ini Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang memberi ijin untuk melaksanakan kegiatan dimaksud kepada Saudara :

1. Nama : Ramanda Nabila Putri
2. NIM : P17211214039
3. Jenjang : D4
4. Prodi. / Jurusan : Keperawatan
5. Tempat Pelaksanaan : SMPN 10 Malang
6. Waktu Pelaksanaan : Februari - Maret 2025
7. Judul : Pengaruh Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri

Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala Bidang Pembinaan Pendidikan Dasar dan Kepala SMPN 10 Malang
  2. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian
  3. Menjaga perilaku dan menaati tata tertib yang berlaku pada lembaga tersebut di atas.
  4. Menaati ketentuan peraturan perundang-undangan.
  5. Selesai melaksanakan penelitian / Observasi / KKL / KKN, wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
  6. Dilaksanakan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan
- Demikian untuk menjadikan penkisa

Malang, 10 Februari 2025  
A = KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN,  
Kepala Subbag Umum dan Kepegawain



**DYAH KUSARININGSI**  
Penata Tk I III d  
NIP 19809292005012017

Tembusan  
Yth

1. Bpk Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang (Sebagai Laporan)
2. Sdr Kepala SMPN 10 Malang
3. Sdr Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
4. Yang Bersangkutan

## Lampiran 10 Surat Keterangan Layak Etik



## Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal  
Sumber Daya Manusia Kesehatan  
Politeknik Kesehatan Malang  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang  
(0341) 566075  
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.DP.04.03/F.XXI.30/00761/2025

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

**Peneliti utama** : Ramanda Nabila Putri  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 10 Kota Malang"**

*"The Effect of Abdominal Stretching Exercise on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at SMP Negeri 10 Malang City"*

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 08 Juli 2025 sampai dengan tanggal 08 Juli 2026.

*This declaration of ethics applies during the period July 08, 2025 until July 08, 2026.*



July 08, 2025  
Chairperson,



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

## Lampiran 11 Surat Izin Penelitian SMP Negeri 10 Kota Malang



PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMP NEGERI 10 MALANG**  
Jalan Mayjen Sungkono 57, Telp (0341) 752035, NSS : 201056102008, NPSN : 20533782  
www.smpn10-mlg.sch.id email: [smpsepuluhkotamalang@gmail.com](mailto:smpsepuluhkotamalang@gmail.com) Kode Pos 65136  
MALANG



**SURAT KETERANGAN BERSEDIA MENERIMA IZIN PENELITIAN**  
NOMOR : 000.9.2 /469/ 35.73.401.02.010 / 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NUNIK SETYANINGSIH, S.P., M.M.  
NIP : 197001071994032008  
Pangkat, Gol./Ruang : Pembina Tk.I/IVb  
Jabatan : Plt. Kepala SMP Negeri 10 Malang

Dengan ini kami memberikan izin penelitian atas nama :

Nama : RAMANDA NABILA PUTRI  
NIM : P17211214039  
Fakultas : Sarjana Terapan Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Jalan Besar Ijen No. 77 C, Kota Malang

Diberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada bulan Juni 2025 dengan judul Penelitian "Pengaruh Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 10 Kota Malang".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 2 Juli 2025  
Kepala SMP Negeri 10 Malang,  
  
Nunik Setyaningsih, S.Pd., M.M.  
Pembina Tk.I  
NIP 197001071994032008

## Lampiran 12 Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMP NEGERI 10 MALANG**  
Jalan Mayjen Sungkono 57, Telp (0341) 752035, NSS : 201056102008, NPSN : 20533782  
www.smpn10-mlg.sch.id email: [smpn10@kotamalang.sch.id](mailto:smpn10@kotamalang.sch.id) Kode Pos 65136  
**MALANG**

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : 000.9.2 /468/ 35.73.401.02.010 / 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NUNIK SETYANINGSIH, S.P., M.M.  
NIP : 197001071994032008  
Pangkat, Gol./Ruang : Pembina Tk.I/IVb  
Jabatan : Plt. Kepala SMP Negeri 10 Malang

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : RAMANDA NABILA PUTRI  
NIM : P17211214039  
Jenjang : D4  
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 10 Malang, pada bulan Juni 2025 dengan judul Penelitian **"Pengaruh Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 10 Kota Malang"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 2 Juli 2025

Plt. Kepala SMP Negeri 10 Malang,



Nunik Setyaningsih, S.Pd., M.M.

Pembina Tk.I

NIP 197001071994032008









## Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi













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

Nama Mahasiswa : RAMANDA NABILA PUTRI  
 NIM : P17211214039  
 Nama Pembimbing : Eko Sari Wahyuni, S. Kep.,Ns. M.Kep  
 Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	2 Januari 2025	Konsultasi Judul Mencari Sumber Literatur		
2.	4 Januari 2025	ACC Judul Susun Bab 1 dan Bab 2		
3.	9 Januari 2025	Revisi Bab 1 dan Bab 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Susun Bab 1 dengan urutan MSKS dan kutipan pada setiap paragraf</li> <li>- Susun Bab 2 mulai urutan dari masalah utama dari judul <i>Abdomnal Stretching Exercise</i> dan kutipan pada setiap paragraf</li> </ul>		
4.	12 Januari 2025	Revisi Bab 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pada bagian masalah dilakukan perbaikan kalimat yang langsung mengarah pada masalah yang sesuai dengan judul.</li> <li>- Pada bagian skala ditambahkan prevalensi dismenore primer di Jawa Timur</li> </ul>		

		<p>Revisi Bab 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pembimbing mengarahkan kerangka konsep pada masalah yang tidak diteliti tidak disertakan menjadi satu pada masalah yang akan diteliti.</li> <li>- Pembimbing mengarahkan untuk melanjutkan bab 3</li> </ul>		
5.	17 Januari 2025	<p>ACC Bab 1 dan 2</p> <p>Revisi Bab 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki penulisan pada definisi operasional</li> <li>- Menambahkan dan menjelaskan kuesioner yang lebih jelas pada instrumen penelitian</li> <li>- Memperjelas populasi yang digunakan dan mengganti rumus sampling yang digunakan</li> <li>- Memperbaiki kerangka penelitian</li> </ul>		
6.	23 Januari 2025	<p>Revisi Bab 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperbaiki kesesuaian isi dari subbab yang ada pada bab 3 dengan yang ada pada kerangka konseptual.</li> </ul>		
7.	29 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsultasi pergantian tempat penelitian dan pengajuan surat permohonan ijin studi pendahuluan ke SMP Negeri 10 Malang.</li> <li>- ACC surat permohonan ijin studi pendahuluan</li> </ul>		
8.	4 Februari 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meminta surat permohonan ijin studi ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang</li> <li>- Melakukan studi pendahuluan ke SMP Negeri 10 Kota Malang</li> </ul>		

9.	8 Februari 2025	<p>Revisi Bab 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan data yang telah didapatkan melalui studi pendahuluan</li> </ul> <p>Revisi Bab 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan perbaikan yang sesuai dengan karakteristik inklusi dan tempat penelitian yang digunakan,</li> <li>- Memperbaiki parameter yang ada pada definisi operasional</li> <li>- Pembimbing mengarahkan untuk menyusun lampiran</li> </ul>		
10.	12 Februari 2025	<p>ACC Bab 3</p> <p>ACC Seminar Proporsal</p>		
11.	3 Juli 2025	<p>Revisi Bab 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melengkapi isi pembahasan sesuai dengan uji analisis</li> <li>- Melakukan perbaikan pada penulisan menurut jurnal dan peneliti secara singkat dan jelas</li> </ul>		
12.	4 Juli 2025	<p>Revisi Bab 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperbaiki urutan isi pembahasan sesuai dengan tujuan khusus</li> </ul>		
13.	7 Juli 2025	<p>ACC Bab 4</p> <p>Revisi Bab 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperbaiki urutan pada kesimpulan sesuai dengan</li> </ul>		

		tujuan khusus. - Memperbaiki penulisan pada saran.	1	Prati
14.	8 Juli 2025	ACC Bab 4 Revisi Bab 5 - Memperbaiki urutan pada kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus. 9 Memperbaiki penulisan pada saran.	1	Prati
15.	9 Juli 2025	ACC Bab 5 ACC Seminar Hasil	1	Prati

Mengetahui,  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 197407281998031002

Malang, 14 Juli ..... 2025  
Pembimbing



**Eko Sari Wahyuni, S. Kep., Ns. M.Kep.**  
NIP. 198610012009122003

Lampiran 14 Tabulasi *Pre-Test* Intensitas Nyeri Dismenore

<b>Responden (Kelompok Kontrol)</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>	<b>P10</b>	<b>P11</b>	<b>P12</b>	<b>P13</b>	<b>P14</b>	<b>P15</b>	<b>TOTAL</b>
1	1	0	2	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	7
2	0	1	2	0	2	0	1	2	0	0	0	2	0	0	2	12
3	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5
4	1	0	2	1	1	0	2	1	0	0	0	1	1	0	1	11
5	2	1	1	1	2	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	11
6	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
8	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
9	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3
11	3	0	2	1	2	3	0	1	2	0	2	1	0	0	2	19
12	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
13	1	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	1	0	0	2	14
14	0	0	1	2	3	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	10
15	1	2	0	0	2	1	0	0	0	2	0	2	0	0	0	10
16	0	1	2	0	0	3	0	2	0	0	2	3	0	0	2	15
<b>Responden (Kelompok Perlakuan)</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>	<b>P10</b>	<b>P11</b>	<b>P12</b>	<b>P13</b>	<b>P14</b>	<b>P15</b>	<b>TOTAL</b>
1	2	1	1	1	2	3	0	1	0	2	3	1	0	0	3	20
2	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	5
3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0	1	0	0	0	1	13
4	2	1	2	0	3	3	0	2	1	3	2	2	1	0	0	22
5	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7
6	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	2	9
7	2	0	1	0	2	2	0	0	2	0	0	1	2	0	2	14
8	1	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6
9	2	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	7
10	1	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6
11	1	2	2	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	8
12	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	6
13	2	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	8
14	1	0	2	1	2	2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	12
15	1	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6
16	1	0	2	2	3	3	1	2	3	1	0	1	0	0	2	21

Lampiran 15 Tabulasi *Post-Test* Intensitas Nyeri Dismenore

<b>Responden (Kelompok Kontrol)</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>	<b>P10</b>	<b>P11</b>	<b>P12</b>	<b>P13</b>	<b>P14</b>	<b>P15</b>	<b>TOTAL</b>
1	0	0	1	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5
2	0	1	2	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	0	2	10
3	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4
4	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	9
5	2	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	7
6	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
8	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
9	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3
11	1	0	1	0	0	1	0	1	2	0	2	1	0	0	1	10
12	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
13	1	0	1	0	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	2	9
14	0	0	1	2	2	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	9
15	1	2	0	0	2	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	8
16	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	1	1	0	0	1	7
<b>Responden (Kelompok Perlakuan)</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>	<b>P10</b>	<b>P11</b>	<b>P12</b>	<b>P13</b>	<b>P14</b>	<b>P15</b>	<b>TOTAL</b>
1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
4	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5
5	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2
7	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	4
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
14	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	4

## Lampiran 16 Tabulasi Data Demografi Responden

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 Tahun	10	62.5	62.5	62.5
	14 Tahun	6	37.5	37.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

		Usia Dismenore			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11 Tahun	1	6.3	6.3	6.3
	12 Tahun	6	37.5	37.5	43.8
	13 Tahun	7	43.8	43.8	87.5
	14 tahun	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

		Usia Manarche			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 Tahun	1	6.3	6.3	6.3
	11 Tahun	2	12.5	12.5	18.8
	12 Tahun	12	75.0	75.0	93.8
	13 Tahun	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

		Penanganan yang Dilakukan Saat Dismenore			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dibiarkan saja	13	81.3	81.3	81.3
	Kompres Hangat	1	6.3	6.3	87.5
	Obat	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

## Riwayat Dismenore di Keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	5	31.3	31.3	31.3
	Ya	11	68.8	68.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**Kelompok Kontrol**

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 Tahun	1	6.3	6.3	6.3
	13 Tahun	8	50.0	50.0	56.3
	14 Tahun	6	37.5	37.5	93.8
	15 Tahun	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

		Usia Manarache			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 Tahun	1	6.3	6.3	6.3
	11 Tahun	4	25.0	25.0	31.3
	12 Tahun	7	43.8	43.8	75.0
	13 Tahun	3	18.8	18.8	93.8
	9 Tahun	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

		Usia Dismenore			
		Frequenc	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11 Tahun	1	6.3	6.3	6.3
	12 Tahun	6	37.5	37.5	43.8
	13 Tahun	4	25.0	25.0	68.8
	14 tahun	1	6.3	6.3	75.0
	14 Tahun	2	12.5	12.5	87.5
	9 Tahun	2	12.5	12.5	100.0
		Total	16	100.0	100.0

**Penanganan yang Dilakukan Saat Dismenore**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dibiarkan saja	16	100.0	100.0	100.0

**Riwayat Dismenore di Keluarga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	5	31.3	31.3	31.3
	Ya	11	68.8	68.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

## Lampiran 17 Uji Univariat Analisis Statistik Deskriptif

**PRE TEST****Frequencies**

		<b>Statistics</b>						
		K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
N	Valid	16	16	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.69	.38	1.06	.38	1.38	.81	.19
Median		.50	.00	1.00	.00	1.00	.50	.00
Std. Deviation		.873	.619	.854	.619	.806	1.047	.544
Variance		.763	.383	.729	.383	.650	1.096	.296
Minimum		0	0	0	0	0	0	0
Maximum		3	2	2	2	3	3	2
Sum		11	6	17	6	22	13	3

		<b>Statistics</b>						
		K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14
N	Valid	16	16	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.69	.25	.25	.50	1.00	.06	.00
Median		1.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00
Std. Deviation		.704	.683	.577	.816	.966	.250	.000
Variance		.496	.467	.333	.667	.933	.063	.000
Minimum		0	0	0	0	0	0	0
Maximum		2	2	2	2	3	1	0
Sum		11	4	4	8	16	1	0

		<b>Statistics</b>						
		K15	P1	P2	P3	P4	P5	P6
N	Valid	16	16	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.56	1.31	.38	1.31	.38	1.50	1.44
Median		.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	2.00
Std. Deviation		.892	.602	.619	.479	.619	.816	1.153
Variance		.796	.363	.383	.229	.383	.667	1.329
Minimum		0	0	0	1	0	0	0

Maximum	2	2	2	2	2	3	3
Sum	9	21	6	21	6	24	23

### Statistics

		P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13
N	Valid	16	16	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.13	.44	1.00	.44	.44	.63	.25
Median		.00	.00	1.00	.00	.00	.50	.00
Std. Deviation		.342	.727	.816	.892	.892	.719	.577
Variance		.117	.529	.667	.796	.796	.517	.333
Minimum		0	0	0	0	0	0	0
Maximum		1	2	3	3	3	2	2
Sum		2	7	16	7	7	10	4

### Statistics

		P14	P15
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		.00	1.00
Median		.00	1.00
Std. Deviation		.000	.966
Variance		.000	.933
Minimum		0	0
Maximum		0	3
Sum		0	16

### Frequency Table

#### K1

Frequency		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	8	50.0	50.0
	Nyeri Ringan	6	37.5	87.5
	Nyeri Sedang	1	6.3	93.8
	Nyeri Berat	1	6.3	100.0
Total		16	100.0	

**K2**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	11	68.8	68.8	68.8
	Nyeri Ringan	4	25.0	25.0	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K3**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	5	31.3	31.3	31.3
	Nyeri Ringan	5	31.3	31.3	62.5
	Nyeri Sedang	6	37.5	37.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K4**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	11	68.8	68.8	68.8
	Nyeri Ringan	4	25.0	25.0	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K5**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	2	12.5	12.5	12.5
	Nyeri Ringan	7	43.8	43.8	56.3
	Nyeri Sedang	6	37.5	37.5	93.8
	Nyeri Berat	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K6**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	8	50.0	50.0	50.0
	Nyeri Ringan	5	31.3	31.3	81.3
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	87.5
	Nyeri Berat	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K7**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	14	87.5	87.5	87.5
	Nyeri Ringan	1	6.3	6.3	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K8**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	7	43.8	43.8	43.8
	Nyeri Ringan	7	43.8	43.8	87.5
	Nyeri Sedang	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K9**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	14	87.5	87.5	87.5
	Nyeri Sedang	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K10**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	13	81.3	81.3	81.3
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K11**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	11	68.8	68.8	68.8
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	81.3
	Nyeri Sedang	3	18.8	18.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K12**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	6	37.5	37.5	37.5
	Nyeri Ringan	5	31.3	31.3	68.8
	Nyeri Sedang	4	25.0	25.0	93.8
	Nyeri Berat	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K13**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	15	93.8	93.8	93.8
	Nyeri Ringan	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K14**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
-----------	--	--	---------	---------------	--------------------

Valid	Tidak Nyeri	16	100.0	100.0	100.0
-------	-------------	----	-------	-------	-------

**K15**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	11	68.8	68.8	68.8
	Nyeri Ringan	1	6.3	6.3	75.0
	Nyeri Sedang	4	25.0	25.0	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P1**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	1	6.3	6.3	6.3
	Nyeri Ringan	9	56.3	56.3	62.5
	Nyeri Sedang	6	37.5	37.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P2**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	11	68.8	68.8	68.8
	Nyeri Ringan	4	25.0	25.0	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P3**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	11	68.8	68.8	68.8
	Nyeri Sedang	5	31.3	31.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P4**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	11	68.8	68.8	68.8
	Nyeri Ringan	4	25.0	25.0	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P5**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	1	6.3	6.3	6.3
	Nyeri Ringan	8	50.0	50.0	56.3
	Nyeri Sedang	5	31.3	31.3	87.5
	Nyeri Berat	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P6**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	5	31.3	31.3	31.3
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	43.8
	Nyeri Sedang	6	37.5	37.5	81.3
	Nyeri Berat	3	18.8	18.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P7**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	14	87.5	87.5	87.5
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P8**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	11	68.8	68.8	68.8
	Nyeri Ringan	3	18.8	18.8	87.5
	Nyeri Sedang	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P9**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	4	25.0	25.0	25.0
	Nyeri Ringan	9	56.3	56.3	81.3
	Nyeri Sedang	2	12.5	12.5	93.8
	Nyeri Berat	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P10**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	12	75.0	75.0	75.0
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	87.5
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	93.8
	Nyeri Berat	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P11**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	12	75.0	75.0	75.0
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	87.5
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	93.8
	Nyeri Berat	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P12**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	8	50.0	50.0	50.0
	Nyeri Ringan	6	37.5	37.5	87.5
	Nyeri Sedang	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P13**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	13	81.3	81.3	81.3
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P14**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	16	100.0	100.0	100.0

**P15**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	6	37.5	37.5	37.5
	Nyeri Ringan	5	31.3	31.3	68.8
	Nyeri Sedang	4	25.0	25.0	93.8
	Nyeri Berat	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**POST TEST****Frequencies****Statistics**

K1			K2	K3	K4	K5	K6	K7
N	Valid	16	16	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.44	.25	.75	.25	1.06	.63	.13
Median		.40 <sup>a</sup>	.20 <sup>a</sup>	.71 <sup>a</sup>	.20 <sup>a</sup>	1.08 <sup>a</sup>	.53 <sup>a</sup>	.13 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.629	.577	.683	.577	.772	.806	.342
Variance		.396	.333	.467	.333	.596	.650	.117
Minimum		0	0	0	0	0	0	0
Maximum		2	2	2	2	2	3	1
Sum		7	4	12	4	17	10	2

**Statistics**

		K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14
N	Valid	16	16	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.69	.25	.19	.38	.88	.06	.00
Median		.64 <sup>a</sup>	.25 <sup>a</sup>	.19 <sup>a</sup>	.38 <sup>a</sup>	.77 <sup>a</sup>	.06 <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>
Std. Deviation		.704	.683	.403	.806	.885	.250	.000
Variance		.496	.467	.163	.650	.783	.063	.000
Minimum		0	0	0	0	0	0	0
Maximum		2	2	1	2	3	1	0
Sum		11	4	3	6	14	1	0

**Statistics**

		K15	P1	P2	P3	P4	P5	P6
N	Valid	16	16	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.50	.38	.00	.25	.00	.00	.38
Median		.38 <sup>a</sup>	.38 <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	.25 <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>	.38 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.816	.500	.000	.447	.000	.000	.500
Variance		.667	.250	.000	.200	.000	.000	.250
Minimum		0	0	0	0	0	0	0

Maximum	2	1	0	1	0	0	1
Sum	8	6	0	4	0	0	6

### Statistics

		P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13
N	Valid	16	16	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.00	.19	.13	.13	.06	.06	.00
Median		. <sup>a</sup>	.19 <sup>a</sup>	.13 <sup>a</sup>	.13 <sup>a</sup>	.06 <sup>a</sup>	.06 <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>
Std. Deviation		.000	.403	.342	.342	.250	.250	.000
Variance		.000	.163	.117	.117	.063	.063	.000
Minimum		0	0	0	0	0	0	0
Maximum		0	1	1	1	1	1	0
Sum		0	3	2	2	1	1	0

### Statistics

		P14	P15
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		.00	.25
Median		. <sup>a</sup>	.25 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.000	.447
Variance		.000	.200
Minimum		0	0
Maximum		0	1
Sum		0	4

### Frequency Table

#### K1

Frequency		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	10	62.5	62.5
	Nyeri Ringan	5	31.3	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	100.0
Total	16	100.0	100.0	

**K2**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	13	81.3	81.3	81.3
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K3**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	6	37.5	37.5	37.5
	Nyeri Ringan	8	50.0	50.0	87.5
	Nyeri Sedang	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K4**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	13	81.3	81.3	81.3
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	93.8
	Nyeri Sedang	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K5**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	4	25.0	25.0	25.0
	Nyeri Ringan	7	43.8	43.8	68.8
	Nyeri Sedang	5	31.3	31.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**K6**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	8	50.0	50.0	50.0
	Nyeri Ringan	7	43.8	43.8	93.8
	Nyeri Berat	1	6.3	6.3	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**K7**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	14	87.5	87.5	87.5
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**K8**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	7	43.8	43.8	43.8
	Nyeri Ringan	7	43.8	43.8	87.5
	Nyeri Sedang	2	12.5	12.5	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**K9**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	14	87.5	87.5	87.5
	Nyeri Sedang	2	12.5	12.5	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**K10**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	13	81.3	81.3	81.3
	Nyeri Ringan	3	18.8	18.8	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**K11**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	13	81.3	81.3	81.3
	Nyeri Sedang	3	18.8	18.8	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**K12**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	6	37.5	37.5	37.5
	Nyeri Ringan	7	43.8	43.8	81.3
	Nyeri Sedang	2	12.5	12.5	93.8
	Nyeri Berat	1	6.3	6.3	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**K13**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	15	93.8	93.8	93.8
	Nyeri Ringan	1	6.3	6.3	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**K14**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	16	100.0	100.0	100.0

**K15**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	11	68.8	68.8	68.8
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	81.3
	Nyeri Sedang	3	18.8	18.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P1**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	10	62.5	62.5	62.5
	Nyeri Ringan	6	37.5	37.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P2**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	16	100.0	100.0	100.0

**P3**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	12	75.0	75.0	75.0
	Nyeri Ringan	4	25.0	25.0	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P4**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	16	100.0	100.0	100.0

**P5**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	16	100.0	100.0	100.0

**P6**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	10	62.5	62.5	62.5
	Nyeri Ringan	6	37.5	37.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P7**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	16	100.0	100.0	100.0

**P8**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	13	81.3	81.3	81.3
	Nyeri Ringan	3	18.8	18.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P9**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	14	87.5	87.5	87.5
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**P10**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	14	87.5	87.5	87.5
	Nyeri Ringan	2	12.5	12.5	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**P11**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	15	93.8	93.8	93.8
	Nyeri Ringan	1	6.3	6.3	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**P12**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	15	93.8	93.8	93.8
	Nyeri Ringan	1	6.3	6.3	100.0
Total		16	100.0	100.0	

**P13**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	16	100.0	100.0	100.0

**P14**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	16	100.0	100.0	100.0

**P15**

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	12	75.0	75.0	75.0
	Nyeri Ringan	4	25.0	25.0	100.0
Total		16	100.0	100.0	

## Lampiran 18 Tabulasi Uji Normalitas

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test Kelompok Kontrol	.163	16	.200*	.920	16	.169
Post-Test Kelompok Kontrol	.178	16	.185	.888	16	.052
Pre-Test Kelompok Perlakuan	.237	16	.016	.814	16	.004
Post-Test Kelompok Perlakuan	.206	16	.069	.870	16	.027

<b>Test of Homogeneity of Variance</b>					
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil	Based on Mean	11.370	1	30	.002
	Based on Median	11.236	1	30	.002
	Based on Median and with adjusted df	11.236	1	29.833	.002
	Based on trimmed mean	11.306	1	30	.002

## Lampiran 19 Tabulasi Uji Statistik Bivariat

## Post-Test Kelompok Kontrol - Pre-Test

## Kelompok Kontrol

Z	-2.516 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Kelompok Kontrol - Pre-Test Kelompok Kontrol			
Negative Ranks	10 <sup>a</sup>	6.10	61.00
Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	5.00	5.00
Ties	5 <sup>c</sup>		
Total	16		

a. Post-Test Kelompok Kontrol &lt; Pre-Test Kelompok Kontrol

b. Post-Test Kelompok Kontrol &gt; Pre-Test Kelompok Kontrol

c. Post-Test Kelompok Kontrol = Pre-Test Kelompok Kontrol

## Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Kelompok Kontrol - Pre-Test Kelompok Kontrol			
Negative Ranks	16 <sup>a</sup>	8.50	136.00
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	16		

a. Post-Test Kelompok Kontrol &lt; Pre-Test Kelompok Kontrol

b. Post-Test Kelompok Kontrol &gt; Pre-Test Kelompok Kontrol

c. Post-Test Kelompok Kontrol = Pre-Test Kelompok Kontrol

## Test Statistics

## Post-Test Kelompok Kontrol - Pre-Test Kelompok Kontrol

Z	-3.526 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Uji Mann-Whitney

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
POSTEST PERLAKUAN	16	0	5	1.81	1.682
POSTEST KONTROL	16	2	10	5.94	2.999
Valid N (listwise)	16				

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Nilai
Mann-Whitney U	31.500
Wilcoxon W	167.500
Z	-3.687
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	<.001 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Lampiran 20 Dokumentasi

