

Lampiran 1

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN / RESPONDEN PENELITIAN

Kepada:

Yth. Mahasiswi Universitas Sahid Surakarta

Di Universitas Sahid Surakarta.

Dengan hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama : ROMATICA SEPTIANA HAPSARI

NIM : 2010122205

Status : Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas Sahid Surakarta

Dengan ini bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Olahraga Senam *Disminore* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Disminore* Pada Mahasiswi di Universitas Sahid Surakarta.

Untuk itu saya harap saudara-saudara berkenan menjadi responden / peserta dalam penelitian.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian, dan kerahasiaan semua informasi yang saudara-saudara berikan akan dijaga dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian surat permohonan yang saya sampaikan, besar harapan saya, dengan terkabulnya permohonan saya tersebut, sebelumnya saya ucapkan terimakasih.

Surakarta, November 2012

Peneliti

Romatica Septiana. H

Lampiran 2

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN / PESERTA PENELITIAN

Setelah membaca dan mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta hak dan kewajiban sebagai responden. Dengan ini saya bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Romatica Septiana Hapsari

Nim : 2010122205

Status : Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan

Judul : Pengaruh Olahraga Senam Disminore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri
Disminore Pada Mahasiswi Universitas Sahid Surakarta

Demikian persetujuan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, November 2012

Responden

()

LAMPIRAN 3

CHECKLIST OBSERVASI DERAJAT NYERI *DISMINORE*

Nama/Inisial Mahasiswi :

Kelas :

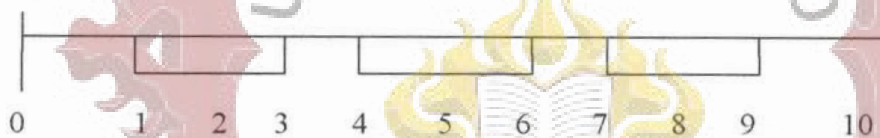
Umur :

Tanggal Penelitian :

HASIL PENGUKURAN

SEBELUM INTERVENSI

SESUDAH INTERVENSI :



Tidak nyeri Nyeri ringan Nyeri sedang Nyeri berat nyeri tidak terkontrol

Keterangan:

Nyeri ringan : Berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari

Nyeri sedang : Diperlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan kerjanya

Nyeri Berat : Perlu istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, kemeng pada pinggang, diare dan rasa nyeri pada perut bagian bawah

Nyeri tidak terkontrol : Sampai terjadi pingsan, kasus ini harus ditangani oleh dokter

LAMPIRAN 4

LEMBAR OBSERVASI GERAKAN SENAM DISMINORE

No	Gerakan	Ya/Tidak
1	Gerakan Pemanasan	
	1. Tarik nafas dalam melalui hidung, sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut 2. Kedua tangan disamping perut, tunduk dan tegakkan kepala (2x 8 hitungan) 3. Kedua tangan disamping perut, patahkan leher ke kiri-ke kanan (2x 8 hitungan) 4. Kedua tangan disamping perut, tengokkan kepala ke kanan-kiri (2x 8 hitungan) 5. Putar bahu bersamaan keduanya (2x 8 hitungan)	
2.	Gerakan inti Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan lalu bungkukkan badan dan tangan kanan menyentuh kaki kiri begitu sebaliknya tangan kiri menyentuh kaki kanan, dilakukan 4x	
3.	Gerakan pendinginan Dengan cara genggam tangan menggunakan lengan dengan	

	kuat dan lepaskan lalu luruskan kaki tahan beberapa detik dan lepaskan kemudian kontraksikan seluruh otot tubuh sambil bernafas pelan dan teratur lalu relaks.	
--	--	--



LAMPIRAN 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

Topik : Senam *Disminore*

Sasaran : Responden

Waktu : Hari.....Tanggal.....2012

Lama : 30 menit

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mendapat penyuluhan responden diharapkan mampu melakukan senam disminore untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

II. Tujuan Instruksional Khusus

- a. Responden dapat menjelaskan pengertian senam disminore
- b. Responden dapat menjelaskan tujuan senam disminore
- c. Responden dapat mengaplikasikan senam disminore untuk mengurangi nyeri saat menstruasi

III. Pokok Bahasan

Senam disminore

IV. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

3. Demonstrasi

V. Media

Leaflet

VI. Kegiatan Penyuluhan

	Kegiatan	Alokasi waktu
Pembukaan	Perkenalan	1 menit
Isi	↓ Menjelaskan pengertian senam disminore ↓ Menjelaskan tujuan senam disminore ↓ Mendemonstrasikan gerakan senam disminore	30 menit
Penutup	Evaluasi Kesimpulan	9 menit

VII. Evaluasi

- Responden dapat menjelaskan kembali pengertian senam disminore
- Responden dapat menjelaskan kembali tujuan senam disminore
- Responden dapat mendemonstrasikan kembali gerakan senam disminore

T-Test

Paired Samples Statistics

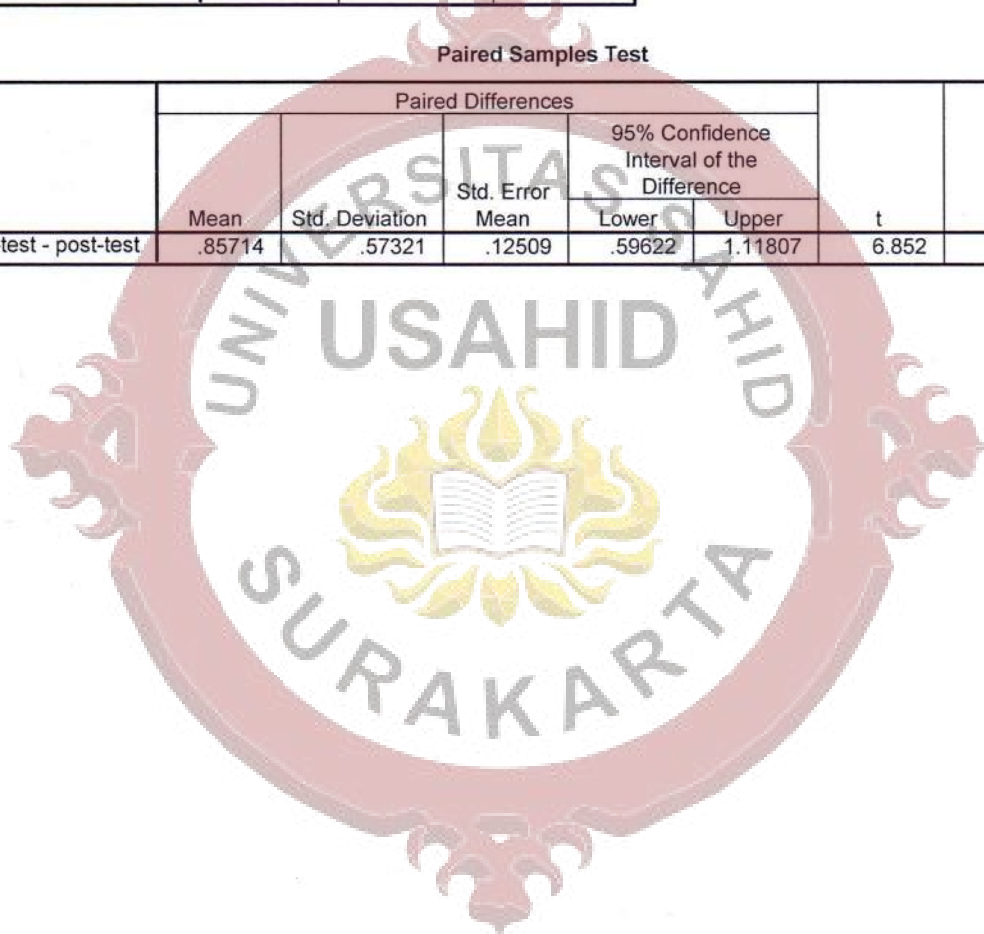
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre-test	2.1905	21	.60159	.13128
	post-test	1.3333	21	.57735	.12599

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre-test & post-test	21	.528	.014

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre-test - post-test	.85714	.57321	.12509	.59622	1.11807	6.852	20	.00



Analisis Descriptive

Frequencies

Statistics

pre-test

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		2.1905
Median		2.0000
Mode		2.00
Std. Deviation		.60159
Minimum		1.00
Maximum		3.00

pre-test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	2	9.5	9.5	9.5
	sedang	13	61.9	61.9	71.4
	berat	6	28.6	28.6	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Frequencies

Statistics

post-test

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		1.3333
Median		1.0000
Mode		1.00
Std. Deviation		.57735
Minimum		1.00
Maximum		3.00

post-test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	15	71.4	71.4	71.4
	sedang	5	23.8	23.8	95.2
	berat	1	4.8	4.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

No Resp	Umur	Pre Test	Post Test
1	22	2	1
2	22	2	1
3	22	2	1
4	22	2	1
5	20	2	1
6	22	2	1
7	20	3	2
8	20	3	2
9	20	3	3
10	20	3	1
11	20	3	2
12	20	3	1
13	20	2	1
14	20	1	1
15	21	2	1
16	21	2	1
17	21	2	1
18	21	2	1
19	21	1	1
20	21	2	2
21	21	2	2

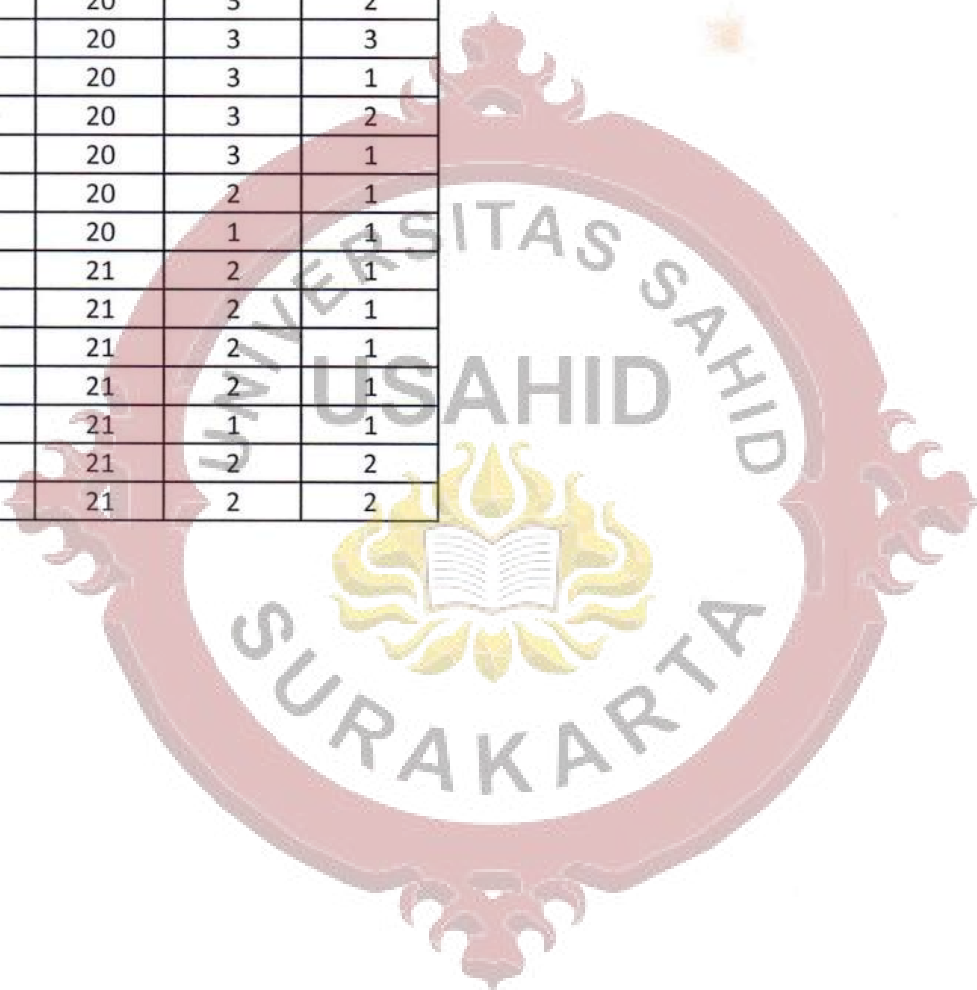
1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = tidak terkontrol

2,085963



Data Post-Test

No	Butir Item										Tot Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
3	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
4	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SB
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SB
7	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
8	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
9	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
10	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SB
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	SB
13	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	SB
14	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	SB
16	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
17	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
18	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
19	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	SB
20	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
21	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB
22	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	SB

Data Pre-Test

No	Butir Item										Tot Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	C
2	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	5	C
3	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	7	C
4	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	C
5	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	6	C
6	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	C
7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	B
8	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	6	C
9	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	B
10	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4	C
11	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	3	C
12	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	5	C
13	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	6	B
14	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	5	C
15	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	B
16	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	6	C
17	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	5	B
18	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	6	C
19	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4	C
20	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	5	B
21	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7	C
22	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7	C

	pre	post	pre	post	pre	post
1	6	16 c	sb	2	4	
2	14	18 b	sb	3	4	
3	14	18 b	sb	3	4	
4	11	18 b	sb	3	4	
5	10	20 c	sb	2	4	
6	9	20 c	sb	2	4	
7	15	18 b	sb	3	4	
8	9	18 c	sb	2	4	
9	14	18 b	sb	3	4	
10	8	18 c	sb	2	4	
11	10	18 c	sb	2	4	
12	10	19 c	sb	2	4	
13	14	19 b	sb	3	4	
14	9	18 c	sb	2	4	
15	13	17 b	sb	3	4	
16	9	18 c	sb	2	4	
17	15	18 b	sb	3	4	
18	10	18 c	sb	2	4	
19	8	18 c	sb	2	4	
20	13	18 b	sb	3	4	
21	10	18 c	sb	2	4	
22	10	18 c	sb	2	4	