

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan

**YAYASAN SUAKA INSAN SUSTER-SUSTER SANTO PAULUS DARI CHARTRES**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SUAKA INSAN**  
Jl. Haji Jafri Zam-Zam No. 8 Banjarmasin, Telp & Fax (0511) 3361654  
Email: [info@stikessuakainsan.ac.id](mailto:info@stikessuakainsan.ac.id) Website : [www.stikessuakainsan.ac.id](http://www.stikessuakainsan.ac.id)

Nomor : 03/Stupen\_TA\_mhs/S-Kep/STIKES-SI/IX/2023  
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan Pengambilan Data Tugas Akhir Mahasiswa  
Lampiran :-

**Kepada Yth :**  
Kepala Sekolah SMAN 8 Banjarmasin  
di-  
tempat.

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir akademik bagi mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin, maka kami mohon kesediaan bapak/ibu untuk memperkenankan mahasiswa kami untuk melakukan studi pendahuluan dalam rangka analisis situasi dan pengumpulan data pendahuluan.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan studi pendahuluan ialah;

**Nama** : Resty Arinata Putri  
**NIM** : 113063C1120026  
**Program Studi** : Sarjana Keperawatan  
**Topik Penelitian** :  
Manfaat latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri  
**Waktu Pelaksanaan** : September sd Oktober 2023  
**Data Yang diperlukan** :

1. Jumlah total siswi kelas X dan XI di SMAN 8 Banjarmasin
2. Data kunjungan siswi di UKS dengan keluhan nyeri haid (dismenorea)
3. Informasi berkaitan dengan;
  - a. Cara penanganan nyeri haid yang pernah dilakukan di SMAN 8 Banjarmasin
  - b. Data penyuluhan kesehatan penanganan nyeri haid oleh tenaga kesehatan di SMAN 8 Banjarmasin
4. Wawancara singkat dengan 5 perwakilan siswi di SMAN 8 Banjarmasin terkait penanganan nyeri haid

Demikian permohonan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 22 September 2023  
**Koordinator Tugas Akhir Mahasiswa**  
  
Lanawati, S.Kep.Ners., M.Kep

**Tembusan :**  
1. Kepala UKS SMAN 8 Banjarmasin  
2. Arsip

STIKES Suaka Insan Banjarmasin

Lampiran 2 Lembar Pengesahan Seminar Proposal

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PROPOSAL**

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS  
NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI  
DI SMAN 8 BANJARMASIN**

Diajukan oleh :

**Resty Arinata Putri**

**113063C1120026**

**Telah Diseminarkan dan Diujikan**



**Pada Rabu, 06 Desember 2023**

Penguji I

  
Septi Machelia Campaca Nursery, S.Kep., Ners., M.Kep

Penguji II

Penguji III

 Dania Rclina Sitompul, S.Kep., Ners., M.Kep     Sr. Anastasia Maratning, SPC., BSN., MAN

Mengetahui

Ketia STIKES Suaka Insan Banjarmasin



  
Wajman, S.Kep., Ners., MSN

### Lampiran 3 Sertifikat Kaji Etik



## Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian



YAYASAN SUAKA INSAN SUSTER-SUSTER SANTO PAULUS DARI CHARTRES  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SUAKA INSAN**  
Jl. Haji Jafri Zam-Zam No. 8 Banjarmasin, Telp & Fax (0511) 3361654  
Email: [info@stikessuakainsan.ac.id](mailto:info@stikessuakainsan.ac.id) Website: [www.stikessuakainsan.ac.id](http://www.stikessuakainsan.ac.id)

Nomor : 01/Pen\_mhs/S-Kep/STIKES-SI/IV/2024  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian Tugas Akhir Mahasiswa  
Lampiran : -

**Kepada Yth :**  
Kepala Sekolah SMA 8 Banjarmasin  
di-  
tempat.

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir akademik bagi mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin, maka kami mohon kesediaan bapak/ibu untuk memperkenalkan mahasiswa kami untuk melakukan **pengumpulan data penelitian** dalam rangka penelitian tugas akhir mahasiswa.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan studi pendahuluan ialah;

**Nama** : Resty Arinata Putri  
**NIM** : 113063C1120026  
**Program Studi** : Sarjana Keperawatan  
**Judul Penelitian** : Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin.  
**Waktu Pelaksanaan** : 24 April 2024 s.d 22 Mei 2024

Demikian permohonan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 05 April 2024  
Koordinator Tugas Akhir Mahasiswa  
  
Lanawati, S.Kep,Ners.,M.Kep

**Tembusan :**  
1. Arsip

## Lampiran 5 Surat Selesai Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMA NEGERI 8 BANJARMASIN**

NSS:301156001044 NPSN:30304261

Jl. SMAN 8 RT. 23 RW. 02 No. 26 Kel. Alalak Tengah Telp. (0511) 6741164 Banjarmasin 70126  
Web : <https://www.sman8bjmkalsel.sch.id> Pos-el : sman8.banjarmasin@yahoo.com

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.14.5.4 / 528 / Disdikbud / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

n a m a : H. Sutikno, S. Pd, M. Pd.  
jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan bahwa :

n a m a : Resty Arinata Putri  
NIM : 113063C1120026  
perguruan tinggi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan  
program studi : Sarjana Keperawatan

telah melaksanakan penelitian untuk memperoleh informasi / data guna penyusunan skripsi,  
dengan judul penelitian :  
"Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja  
Putri di SMA Negeri 8 Banjarmasin"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 20 Mei 2024

Kepala Sekolah,



H. Sutikno, S. Pd., M. Pd.

Kejurnas Tingkat I

NIP. 197103171997021005

Lampiran 6 Sertifikat Instruktur Yoga



## Lampiran 7 Lembar Penjelasan Penelitian



### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

#### *(Informed Consent)*

Format lembar persetujuan (*Informed Consent*) ini ditunjukkan untuk siswi remaja putri dan orang tua/wali yang anaknya saya undang untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin”**.

Lembar Persetujuan ini memiliki dua bagian:

- Lembar Informasi (untuk berbagi informasi mengenai penelitian yang dilakukan)
- Lembar Persetujuan (untuk penandatanganan apabila anda bersedia menjadi partisipan)

#### **Bagian I: Lembar Informasi**

##### **Pengantar**

Saya yang bernama **Resty Arinata Putri**, Nim:113063C1120026 adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banjarmasin. Akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin”**. Saya memohon kesediaan bapak/ibu untuk memberikan izin kepada putri anda agar dapat berpartisipasi dalam penelitian ini. Dan apabila ada pertanyaan nantinya, silakan tanyakan pada saya.

##### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terkait pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin.

##### **Tipe dari penelitian**

Penelitian ini akan melibatkan partisipasi responden untuk berkenan mengikuti setiap alur dari penelitian yang telah ditetapkan.



## **Seleksi Partisipan**

Putri anda diundang untuk menjadi bagian dalam penelitian ini karena, putri anda adalah remaja putri SMAN 8 Banjarmasin dan telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

## **Partisipan Sukarela**

Bapak/Ibu/Saudara/i bebas memilih keikutsertaan putri anda dalam penelitian ini tanpa ada paksaan, putri anda juga bebas berubah pikiran/mengundurkan diri setiap saat tanpa dikenai sanksi apa pun. Bila tidak berpartisipasi maka hal tersebut tidak akan mempengaruhi hubungan dengan peneliti ataupun dari pihak sekolah.

## **Prosedur**

Apabila anda bersedia berpartisipasi, maka anda diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur selanjutnya adalah:

1. Saya akan menjelaskan kepada responden tentang bagaimana cara pengisian Lembar Pengukuran Skala Intensitas Nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) *pretest-posttest*.
2. Saya akan meminta siswi untuk mengisi lembar Pengukuran Skala Intensitas Nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) *pretest*.
3. Setelah Lembar Pengukuran Skala Intensitas Nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) *pretest* telah diisi, maka responden akan melakukan latihan yoga dengan mengikuti setiap gerakan dari instruktur yoga selama  $\pm$  30 menit.
4. Selanjutnya partisipan akan melanjutkan kembali latihan di sekolah yang diawasi langsung oleh peneliti yaitu dengan melakukan latihan yoga 3 kali dalam seminggu dan dilakukan selama satu bulan yaitu 12 kali melakukan latihan yoga tersebut. Responden akan diberikan video latihan yoga oleh peneliti untuk mengantisipasi lupa gerakan yoga tersebut.
5. Responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini wajib mengikuti setiap arahan dan proses setiap melakukan latihan yoga tersebut hingga selesai penelitian.
6. Setelah latihan selesai dilakukan sebanyak 12 kali dalam satu bulan maka peneliti akan membagikan kembali Lembar Pengukuran Skala Intensitas Nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) *posttest* kepada responden yang berhasil

menyelesaikan penelitian dari awal sampai akhir dan responden mengisi lembar tersebut.

7. Setelah saya mendapatkan hasil dari Lembar Pengukuran Skala Intensitas Nyeri *Numeric Rating Scale (NRS) pretest-posttest*, hasil penelitian nanti akan diberitahukan ke wali kelas, kepala UKS, responden, serta orang tua responden.

### **Risiko**

Risiko dalam penelitian ini adalah responden mungkin akan merasakan ketidaknyamanan untuk bergerak karena sedang mengalami nyeri haid.

### **Keuntungan**

Keuntungan langsung bagi putri anda sebagai responden yaitu dapat menambah wawasan agar lebih mudah memahami teknik yang direkomendasikan dan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) saat berada di rumah. Peneliti juga akan memberikan souvenir bagi setiap anak yang mengikuti penelitian berupa pulpen dan matras yoga.

### **Kerahasiaan**

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas responden akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti, kepala UKS dan orang tua/wali. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa melibatkan identitas responden tersebut.

### **Pembagian Hasil**

Tidak ada satu pun hasil dan informasi dari survei yang akan dibagikan kepada siapa pun di luar kelompok penelitian ini, kepala UKS dan orang tua/wali. Hasil penelitian, akan diolah secara keseluruhan dan dipergunakan sebagai pemenuhan tugas akhir atau skripsi peneliti tanpa menunjuk identitas pribadi dari partisipan.

### **Hak untuk menolak dan menarik**

Anda tidak perlu mengambil bagian dalam penelitian ini, apabila anda tidak menginginkannya. Bila anda tetap ingin mengikuti penelitian, data yang diperoleh dari anda dimasukkan ke dalam data gabungan untuk di analisa.

### **Siapa yang dikontak**

Orang tua atau wali dan responden diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu membutuhkan penjelasan dan informasi lebih lanjut dapat menghubungi **Resty Arinata Putri** No. Hp **085752310081** atau melalui email [restyarinataputri123@gmail.com](mailto:restyarinataputri123@gmail.com).

## Bagian II: Lembar Persetujuan

### LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT)

Putri saya telah diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian tentang “**Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin**”. Saya telah membaca informasi penelitian sebelumnya. Saya membaca bahwa ada kesempatan diberikan untuk bertanya tentang penelitian tersebut dan saya puas dengan jawaban yang diberikan. Saya secara sukarela menyetujui putri saya menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Nama Inisial partisipan (siswi) :

Tanda Tangan orang tua/wali :

Hari/Tanggal/Bulan/Tahun :

Pernyataan dari peneliti :

Saya telah membaca lembar informasinya secara akurat dari pihak yang berpotensi sebagai partisipan, dan berdasarkan kemampuan terbaik yang saya miliki saya memastikan bahwa partisipan memahami isi dari lembar persetujuan ini dengan mengetahui bahwa partisipan:

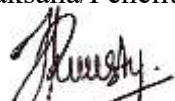
2. Diizinkan untuk mengundurkan diri dari proses penelitian dan berwenang penuh atas informasi yang akan dibagikan.
3. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah

Saya konfirmasi bahwa partisipan telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian dan seluruh pertanyaan yang diberikan telah dijawab secara benar dan lengkap berdasarkan kemampuan terbaik yang saya miliki. Saya konfirmasi bahwa setiap individu tidak mendapatkan paksaan dan persetujuan diberikan secara bebas dan sukarela.

Banjarmasin, 24 April 2024

Tanda tangan

Ketua Pelaksana/Peneliti Utama

  
**Resty Arinata Putri**

**Lampiran 8** Lembar Pengukuran (Pretest)

**LEMBAR PENGUKURAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*)  
DENGAN SKALA *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)  
(*PRETEST*)**

**“Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas  
Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN Banjarmasin”**

**KODE** (di isi oleh peneliti) :

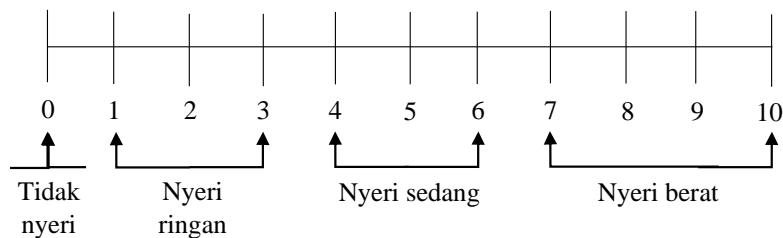
**A. Data Demografi**

Nama inisial :  
Usia :  
Usia Pertama Haid :  
Lama Haid :  
Siklus Haid :

**B. Skala Nyeri Sebelum Intervensi Diberikan**

Petunjuk:

Lingkarilah salah satu angka yang ada di bawah ini sesuai dengan nyeri yang anda rasakan.



**Keterangan:**

- 0 : tidak ada rasa nyeri/normal
- 1 : nyeri hampir tidak terasa
- 2 : tidak menyenangkan
- 3 : bisa ditoleransi
- 4 : menyedihkan
- 5 : sangat menyedihkan
- 6 : Intens
- 7 : sangat intens
- 8 : benar-benar sangat nyeri
- 9 : nyeri tidak tertahankan
- 10 : nyeri buruk dan tidak dapat diungkapkan

Lampiran 9 Lembar Pengukuran (Posttest)

**LEMBAR PENGUKURAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*)  
DENGAN SKALA *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)  
(*POSTTEST*)**

**“Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas  
Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN Banjarmasin”**

**KODE** (di isi oleh peneliti) :

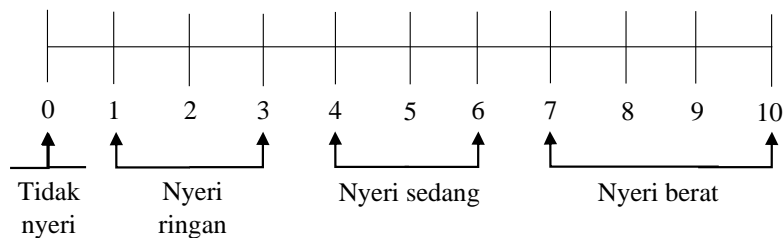
A. Data Demografi

Nama inisial :  
Usia :  
Usia Pertama Haid :  
Lama Haid :  
Siklus Haid :

B. Skala Nyeri Sebelum Intervensi Diberikan

Petunjuk:

Lingkarilah salah satu angka yang ada di bawah ini sesuai dengan nyeri yang anda rasakan.



Keterangan:

0 : tidak ada rasa nyeri/normal

1: nyeri hampir tidak terasa

2 : tidak menyenangkan

3 : bisa ditoleransi

4 : menyedihkan

5 : sangat menyedihkan

6 : Intens

7 : sangat intens

8 : benar-benar sangat nyeri

9 : nyeri tidak tertahankan

10 : nyeri buruk dan tidak dapat diungkapkan

## Lampiran 10 Lembar SOP

### **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) LATIHAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*)**

#### **A. Pengertian**

Menurut Amalia (2015) Yoga adalah suatu disiplin ilmu dan seni yang mencakup kehidupan untuk menyatukan, menyeimbangkan kegiatan fisik dengan napas, pikiran, dan identitas jiwa sehingga terasa nyaman dan seimbang. Yoga juga merupakan metode penyembuhan yang telah dipraktikkan selama berabad-abad dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah cara pikir, perasaan, dan reaksi terhadap kehidupan yang dijalani.

#### **B. Manfaat**

1. Meningkatkan kelenturan pada tubuh
2. Membangun kekuatan tubuh, memperbaiki postur dan mekanisme tubuh
3. Menambah kepadatan tulang
4. Meningkatkan kapasitas paru-paru
5. Mengendalikan emosi
6. Anti stres
7. Jantung yang sehat
8. Perbaiki sistem tubuh
9. Alat terapi
10. Anti penuaan
11. Peningkatan kehidupan seksual
12. Meningkatkan daya konsentrasi
13. Peka terhadap diri sendiri

14. Penerimaan terhadap diri sendiri


### C. Persiapan sebelum melakukan yoga



1. Mempersiapkan ruangan/tempat yang nyaman dan tenang agar dapat rileks.
2. Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat).
3. Siapkan matras untuk melakukan yoga.
4. Jangan berbicara saat melakukan yoga.
5. Berkonsentrasilah dengan instruksi dari instruktur.

### D. Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri haid (*dismenorea*)


<p>1. <i>Sukhasana</i> (posisi duduk dengan kaki disilang)</p> <p>Duduk dengan kaki di silang seperti orang bersemedi, luruskan tulang punggung dan sejajarkan bagian belakang kepala dengan tulang ekor. Letakkan tangan di atas paha atau lutut, dan letakkan telapak kaki di bawah lutut. Pejamkan mata dan rilekskan semua bagian tubuh kecuali tulang punggung.</p>	
<p>2. <i>Dandasana</i> (posisi galah)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a) Duduklah dengan punggung tegak dan kaki lurus ke depan.</li><li>b) Angkat bokong ke belakang sehingga benar-benar duduk pada tulang bokong.</li><li>c) Tekan paha dan betis ke bawah, serta kencangkan kaki dengan menegakkan telapak</li></ol>	



<p>kaki dan menarik jari-jari kaki ke arah tubuh.</p> <p>Letakkan telapak tangan menghadap ke lantai di samping pinggul.</p> <p>d) Tarik dan buang napas perlahan, naikkan dada sedikit, dan pandangan mengarah ke depan sejajar dengan mata. Bernapas dengan normal dan tahan gerakan selama 15-30 detik. Gerakan ini dilakukan selama 2 menit.</p>	
<p>3. <i>Parivitta Janu Sirsasan</i> (Posisi kaki ke lutut dengan dada membuka ke atas)</p> <p>a. Duduklah dengan kaki kiri lurus dan kaki kanan ditekuk. Telapak kaki kanan menempel di dalam paha kiri.</p> <p>b. Letakkan siku kiri sisi dalam lutut kiri. Telapak tangan kiri berada di sisi dalam tumit kiri.</p> <p>c. Buka dada dengan menarik bahu kanan ke atas, meletakkan tangan kanan lurus ke samping kuping kanan dan panjangkan tangan ke arah telapak kaki kiri. Bernapas dengan normal dan tahan gerakan selama 15-30 detik. Dan lakukan gerakan ini pada bagian tubuh sebaliknya.</p>	

<p>4. <i>Baddha Konasana</i> (Posisi duduk dengan merekatkan telapak kaki)</p> <p>b. Tekuk kaki yang lurus dan tempelkan telapak kaki di telapak kaki yang sudah menekuk.</p> <p>c. Kencangkan telapak kaki dengan menekan telapak kaki satu sama lain dan menarik jari-jari kaki ke arah tulang kering.</p> <p>d. Genggam telapak kaki dari bawah dengan kedua tangan. Arahkan bokong dan tulang ekor ke lantai dan dorong lutut ke arah lantai. Luruskan tulang punggung dan arahkan dada ke depan. Bernapas dengan normal dan tahan gerakan selama 15-30 detik.</p>	
<p>5. <i>Paschimottanasana</i> (postur duduk dengan kaki lurus ke depan)</p> <p>a) Duduk dalam posisi kaki lurus ke depan.</p> <p>b) Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala. Punggung leher dan kepala tegak.</p> <p>c) Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh masih belum lentur. Dekatkan wajah ke kaki, dan usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas</p>	

<p>dengan normal dan tahan gerakan selama 15-30 detik. Gerakan ini dilakukan selama 2 menit.</p> <p>d) Tarik napas dan kembali duduk tegak dalam postur duduk dengan kaki lurus ke depan.</p>	
<p>6. <i>Bitilasana</i> dan <i>Marjaryasana</i> (posisi sapi dan kucing)</p> <p>a. Lakukan posisi berlutut dengan posisi lutut berada di bawah pinggul dan telapak tangan berada di bawah bahu.</p> <p>b. Pada saat menarik napas, tarik tulang ekor ke atas, dada ditarik mengarah ke atas, sehingga posisi perut melengkung ke bawah, dan angkat kepala.</p> <p>c. Pada saat buang napas, tarik tulang ekor dan dada ke bawah dan ke dalam mengarah ke perut, sehingga posisi punggung melengkung ke atas, dan tekuk leher ke bawah sambil mengarahkan pandangan ke perut dan menempelkan dagu ke dada.</p>	 
<p>7. <i>Bhujangasana</i> (posisi kobra)</p> <p>a) Berbaringlah dalam posisi tengkurap dengan kaki merapat. Kedua telapak tangan di samping dada dengan jari-jari tangan di bawah bahu. Dan wajah menempel pada alas.</p>	

<p>b) Tarik napas, perlahan angkat wajah, dada, dan perut dari alas. Wajah menghadap ke atas. Jaga kaki agar tetap rapat, lengan sedikit tekuk, bahu tidak terangkat, otot bokong kuat, dan tubuh bagian bawah tidak terangkat. Bernapas dengan normal dan tahan gerakan selama 15-30 detik. Gerakan ini dilakukan selama 2 menit.</p> <p>c) Buang napas dan perlahan turunkan kembali tubuh ke alas.</p>	
<p>8. <i>Savasana</i> (posisi penutup latihan yoga)</p> <p>a) Berbaringlah dengan telentang dan seluruh bagian tubuh menempel. Telapak tangan menghadap ke atas.</p> <p>b) Tarik dan hembuskan napas perlahan serta rilekskan seluruh bagian tubuh.</p> <p>c) Bernapas dengan normal dan tahan gerakan selama 15-30 detik. Gerakan ini dilakukan selama 2 menit.</p>	

**Lampiran 11** Master Tabel Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*)

**Master Tabel Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*)**

<b>No. Responden</b>	<b>Nama</b>	<b>Usia</b>	<b>Usia Pertama Haid</b>	<b>Lama Haid</b>	<b>Siklus Haid</b>	<b>Skala Nyeri (Pretest)</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Skala Nyeri (Posttest)</b>	<b>Kriteria</b>
1	F	17 tahun	12 tahun	5 hari	29 hari	7	Nyeri berat	2	Nyeri ringan
2	E	16 tahun	13 tahun	7 hari	27 hari	4	Nyeri sedang	0	Tidak nyeri
3	A	15 tahun	13 tahun	6 hari	28 hari	4	Nyeri sedang	1	Nyeri ringan
4	N	16 tahun	12 tahun	6 hari	28 hari	6	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan
5	N	17 tahun	13 tahun	6 hari	26 hari	5	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan
6	D	17 tahun	12 tahun	8 hari	27 hari	9	Nyeri berat	3	Nyeri ringan
7	V	16 tahun	12 tahun	6 hari	29 hari	8	Nyeri berat	3	Nyeri ringan
8	L	15 tahun	12 tahun	6 hari	26 hari	6	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan
9	N	16 tahun	10 tahun	7 hari	30 hari	4	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan
10	J	18 tahun	15 tahun	7 hari	29 hari	4	Nyeri sedang	1	Nyeri ringan
11	S	17 tahun	13 tahun	7 hari	29 hari	8	Nyeri berat	2	Nyeri ringan
12	R	16 tahun	12 tahun	7 hari	29 hari	3	Nyeri ringan	0	Tidak nyeri
13	R	16 tahun	13 tahun	8 hari	28 hari	8	Nyeri berat	3	Nyeri ringan
14	H	17 tahun	13 tahun	7 hari	26 hari	6	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan
15	S	18 tahun	11 tahun	7 hari	29 hari	7	Nyeri berat	2	Nyeri ringan
16	M	17 tahun	11 tahun	6 hari	29 hari	7	Nyeri berat	5	Nyeri sedang
17	N	16 tahun	10 tahun	7 hari	30 hari	6	Nyeri sedang	1	Nyeri ringan
18	S	17 tahun	11 tahun	6 hari	29 hari	6	Nyeri sedang	1	Nyeri ringan

**Lampiran 12 Hasil SPSS Uji Normalitas**

**UJI NORMALITAS**

<b>Case Processing Summary</b>						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest_Skala_Nyeri	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Posttest_Skala_Nyeri	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

<b>Descriptives</b>				
			Statistic	Std. Error
Pretest_Skala_Nyeri	Mean		6.00	.404
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.15	
		Upper Bound	6.85	
	5% Trimmed Mean		6.00	
	Median		6.00	
	Variance		2.941	
	Std. Deviation		1.715	
	Minimum		3	
	Maximum		9	
	Range		6	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.079	.536
	Kurtosis		-.919	1.038
Posttest_Skala_Nyeri	Mean		2.06	.297
	Lower Bound		1.43	

	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	2.68	
	5% Trimmed Mean		2.01	
	Median		2.00	
	Variance		1.585	
	Std. Deviation		1.259	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.282	.536
	Kurtosis		.412	1.038

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Skala_Nyeri	.167	18	.200*	.942	18	.313
Posttest_Skala_Nyeri	.171	18	.175	.919	18	.123

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Pretest\_Skala\_Nyeri

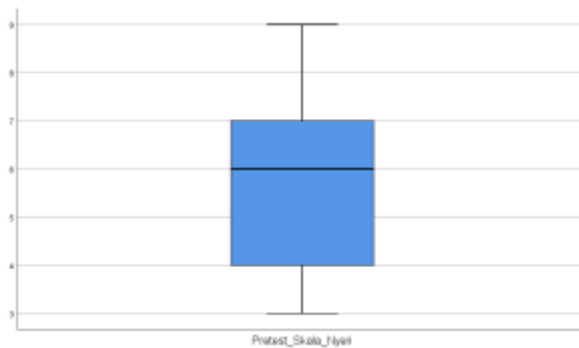
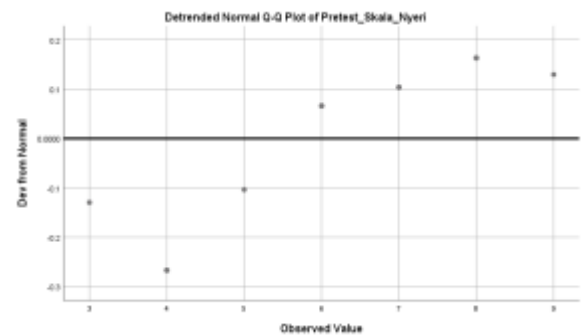
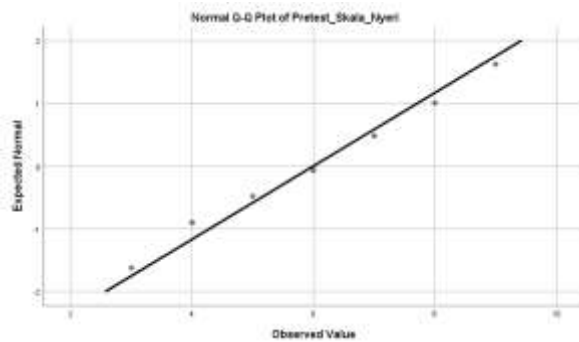
### Pretest\_Skala\_Nyeri Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

1,00	3 . 0
4,00	4 . 0000
1,00	5 . 0
5,00	6 . 00000
3,00	7 . 000
3,00	8 . 000
1,00	9 . 0

Stem width: 1

Each leaf: 1 case(s)





## Posttest\_Skala\_Nyeri

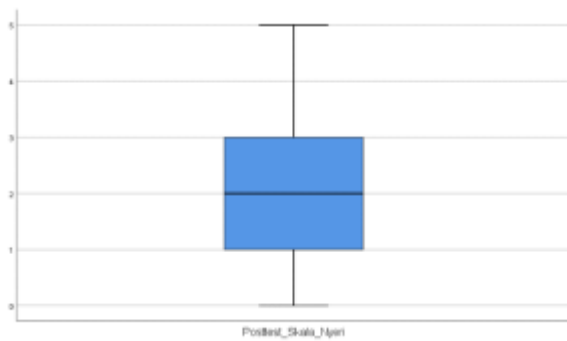
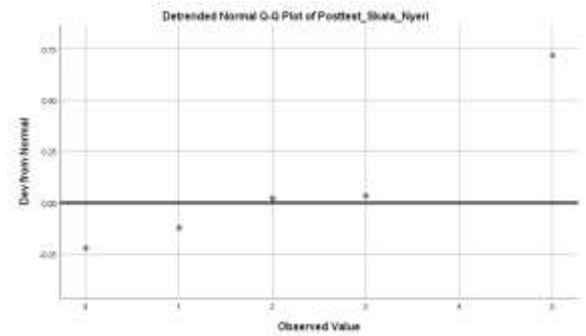
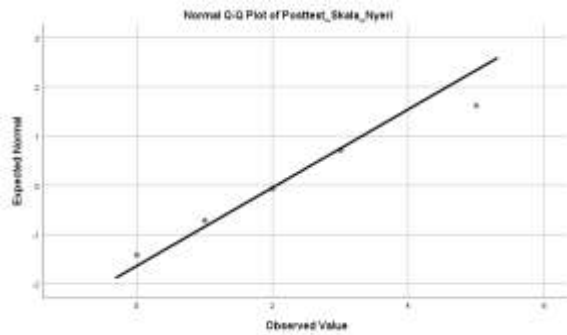
### Posttest\_Skala\_Nyeri Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

2,00	0 . 00
4,00	1 . 0000
5,00	2 . 00000
6,00	3 . 000000
,00	4 .
1,00	5 . 0

Stem width: 1

Each leaf: 1 case(s)



Lampiran 13 Hasil SPSS Uji Hipotesa

**UJI PAIRED SAMPEL T-TEST**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Skala_Nyeri	6.00	18	1.715	.404
	Posttest_Skala_Nyeri	2.06	18	1.259	.297

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Skala_Nyeri & Posttest_Skala_Nyeri	18	.627	.005

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest_Skala_Nyeri - Posttest_Skala_Nyeri	3.944	1.349	.318	3.274

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest_Skala_Nyeri - Posttest_Skala_Nyeri	4.615	12.404	17	.000

**Lampiran 14 Rincian Biaya Penelitian**

**RINCIAN BIAYA PENELITIAN**

<b>No</b>	<b>Rincian Biaya Kegiatan</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Matras Yoga	Rp. 766.000
2.	Kertas dua kotak	Rp. 458.000
3.	Konsumsi seminar proposal	Rp. 200.000
3.	Pelatih Yoga	Rp. 450.000
4.	Konsumsi responden	Rp. 600.000
5.	Pulpen	Rp. 52.000
6.	Snack responden	Rp. 165.000
7	Kaji Etik	Rp. 150.000
<b>Total</b>		<b>Rp. 2.841.000</b>

## Lampiran 15 Jadwal Latihan Yoga

### April 2024

SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### Mei 2024

SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Keterangan Jadwal Latihan :

Setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat

1. Rabu, 24 April 2024
2. Jumat, 26 April 2024
3. Senin, 29 April 2024
4. Rabu, 01 Mei 2024
5. Jumat, 03 Mei 2024
6. Senin, 06 Mei 2024
7. Rabu, 08 Mei 2024
8. Jumat, 10 Mei 2024
9. Senin, 13 Mei 2024
10. Rabu, 15 Mei 2024
11. Jumat, 17 Mei 2024
12. Senin, 20 Mei 2024



## Lampiran 17 Hasil Dokumentasi Penelitian



Penjelasan Penelitian dan Pembagian *Informed consent* untuk orang tua responden



Melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada responden sebelum  
melakukan latihan yoga



Pembagian lembar *pretest* pengkajian *Numerical Rating Scale* (NRS)



Latihan bersama dengan instruktur yoga



Dokumentasi latihan bersama dengan instruktur yoga



Latihan yoga gerakan *sukhasana* (posisi duduk dengan kaki disilang)





Latihan yoga gerakan *dandasana* (posisi galah)



Latihan yoga gerakan *parivitta janu sirsasan* (Posisi kaki ke lutut dengan dada membuka ke atas)



Latihan yoga gerakan *baddha konasana* (posisi duduk dengan merekatkan telapak kaki)



Latihan yoga gerakan *paschimottasana* (postur duduk dengan kaki lurus ke depan)



Latihan yoga gerakan *sukhasana* (posisi duduk dengan kaki disilang)



Latihan yoga gerakan *bitilasana* dan *marjaryasana* (posisi sapi dan kucing)



Latihan yoga gerakan *bhujangasana* (posisi kobra)



Latihan yoga gerakan *savasana* (posisi penutup latihan yoga)



Pembagian lembar *posttest* pengkajian *Numerical Rating Scale* (NRS)



Dokumentasi latihan hari terakhir (pertemuan ke-12)

Lampiran 18 Lembar Bimbingan 1



LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR MAHASISWA

SKRIPSI

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
STIKES SUAKA INSAN BANJARMASIN  
TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Nama Mahasiswa : Resty Arinata Putri

NIM : 113063C1120026

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin



Tim Pembimbing :

□ Pembimbing 1 : Sr. Margaretha Maritini, SPC., BSN., MSN

□ Pembimbing 2 : Dyah Trifianingsih, S.Kep, Ners., M.Kep

Konsul ke	Hari/Tanggal	Item yang dikonsulkan	Saran	Paraf Dosen
1.	Rabu, 28 Februari 2024	Protokol Etik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inform consent disesuaikan untuk responden dibawah 18 tahun.</li> <li>- Perbaiki lembar penjelasan penelitian.</li> </ul>	
2.	Senin, 22 April 2024	Persiapan Penelitian	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inform consent dan lembar penjelasan penelitian diserahkan ke siswi satu hari sebelum penelitian.</li> <li>- Koordinasi instruktur</li> <li>- Lembar pretest dan post-test harus siap</li> </ul>	

Konsul ke	Hari/Tanggal	Item yang dikonsulkan	Saran	Paraf Dosen
3.	Senin, 27 Mei 2024	BAB IV & BAB V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cek kembali hasil persen yang masih kurang atau lebih dari 100%</li> <li>- Buat jadwal penelitian sesuai dengan kegiatan</li> <li>- Buat abstrak</li> </ul>	
4.	Kamis, 30 Mei 2024	BABI - BAB V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abstrak yang bahasa Inggris nama belakang duluan di tulis</li> <li>- Nama suster singkat jadi "Sr."</li> </ul>	
5.	Kamis, 6 Juni 2024	BABI - BAB V ACC maju sidang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelasai bahan skripsi</li> <li>- Siapkan PPT</li> <li>- Persiapkan untuk sidang hasil skripsi</li> </ul>	
6.	Jumat 7 Juni '2024		ACC 7 Sidang Skripsi	

Lampiran 19 Lembar Bimbingan 2



LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR MAHASISWA  
**SKRIPSI**  
 PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
 STIKES SUKA INSAN BANJARMASIN  
 TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Nama Mahasiswa : Resty Arinata Putri

NIM : 113063C1120026

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin








Tim Pembimbing :

□ Pembimbing 1 : Sr. Margaretha Maritini, SPC., BSN., MSN

□ Pembimbing 2 : Dyah Trifianingsih, S.Kep, Ners., M.Kep

Konsul ke	Hari/Tanggal	Item yang dikonsulkan	Saran	Paraf Dosen
1.	Selasa, 23 April 2024	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siapkan pengambilan data.</li> <li>- Diubah bahasa proposal</li> <li>- Buat hambatan dan keterbatasan peneliti.</li> <li>- Jelaskan apa yang telah peneliti lakukan di etik.</li> </ul>	
2.	Selasa, 21 Mei 2024	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Master tabel perbaiki jumlah ke bawah dan ke samping serta data yang di dapat rata-rata nyeri.</li> </ul>	



Konsul ke	Hari/Tanggal	Item yang dikonsulkan	Saran	Paraf Dosen
3.	Selasa, 28 Mei 2024	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki penyajian Gambaran umum lokasi penelitian.</li> <li>- Tolong deskripsikan hasil penelitian dengan lebih detail sehingga bisa menjawab rumusan masalah.</li> </ul>	
4	Kamis, 30 Mei 2024	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hasil penelitian ditambah lagi dan dikaitkan dengan hasil temuan peneliti sebelumnya.</li> <li>- Buat asumsi/opini peneliti.</li> </ul>	
5	Senin, 3 Juni 2024	BAB V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesimpulan buat singkat menjawab tujuan penelitian.</li> <li>- Saran buat lebih implikatif disesuaikan disesuaikan hasil peneliti</li> </ul>	
6	Selasa, 4 Juni 2024	Abstrak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhatikan syarat jumlah kata penulisan abstrak.</li> <li>- Perbaiki latar belakang lebih menjelaskan urgen peneliti.</li> </ul>	
7	Rabu, 6 Juni 2024	Acc maju sidang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persiapkan untuk sidang</li> </ul>	

**Lampiran 20** Lembar Jadwal Penelitian

**JADWAL PENELITIAN**

Kegiatan	Tahun 2023																				Tahun 2024																																							
	September					Oktober					November					Desember					Januari				Februari				Maret					April				Mei				Juni					Juli													
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4										
Penyusunan proposal																																																												
Seminar proposal																																																												
Perbaikan Proposal																																																												
Pengajuan etik																																																												
Persiapan penelitian																																																												
Pengumpulan data																																																												
Pengolahan data																																																												
Analisa data																																																												
Ujian skripsi																																																												
Perbaikan skripsi																																																												
Pengumpulan skripsi																																																												