

LAMPIRAN

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLTEKKES TANJUNGPONOROWO

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.045/KEPK-TJK/II/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : TRIANA OKTAVIA
Principal In Investigator

Nama Institusi : PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN METRO POLTEKKES
TANJUNGPONOROWO

Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN PEREGANGAN SEPERTI KUCING (CAT STREACH EXERCISE) DENGAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI DI SMAN 12 BANDAR LAMPUNG"

"THE DIFFERENCES IN THE EFFECTIVENESS OF TRAINING LIKE CATS (CAT STREACH EXERCISE) WITH DISMENORE GUNNING TO REDUCE MENSTRUAL PAIN IN SMAN 12 BANDAR LAMPUNG"

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 22 Februari 2021 sampai dengan tanggal 22 Februari 2022.

This declaration of ethics applies during the period February 22, 2021 until February 22, 2022.

February 22, 2021
Professor and Chairperson,


Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes

**FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Umur :

Menyatakan bahwa :

1. Memahami prosedur penelitian yang akan dilakukan, tujuan dan manfaat dari penelitian yang dilakukan
2. Telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian **“Perbedaan Efektivitas Latihan Peregangan Seperti Kucing (Cat Stretch Exercise) dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi di SMAN 12 Bandar Lampung”**
3. Telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban terbuka dari peneliti

Dengan pertimbangan diatas, dengan ini saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa saya **bersedia/tidak bersedia*** berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperti nya.

Metro, Desember 2020
Yang membuat pernyataan,

*Coret yang tidak perlu

KUESIONER PENELITIAN
PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN PEREGANGAN SEPERTI KUCING
(CAT STREACH EXERCISE) DENGAN SENAM DISMENORE
TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI
DI SMAN 12 BANDAR LAMPUNG

Tanggal

A. Identitas

Nama :
Umur :
Kelas :
No. Hp :

B. Karakteristik Responden

1. Pada usia berapa pertama kali anda menstruasi?(Tahun/umur)
2. Berapa hari siklus menstruasi anda setiap bulannya?.....(Hari)
3. Berapa lama anda merasakan nyeri menstruasi setiap bulannya?
(Hari)
4. Tuliskan tanggal dan bulan hari pertama pada tiga bulan sebelumnya
 - a. Tanggal...., Bulan...., Nyeri : Ya/Tidak, Lama Nyeri....Hari
 - b. Tanggal...., Bulan...., Nyeri : Ya/Tidak, Lama Nyeri....Hari
 - c. Tanggal...., Bulan...., Nyeri : Ya/Tidak, Lama Nyeri....Hari

C. Tindakan Dalam Penanganan Dismenore

Petunjuk : Berilah tanda silang (X) dalam kotak pada setiap pertanyaan yang tersedia jika pilihan tersebut menjadi jawaban anda, bila ada yang kurang mengerti langsung tanyakan pada peneliti yang bersangkutan.

1. Pada saat nyeri haid datang, apakah aktifitas sehari-hari anda terganggu?

☐ Ya

☐ Tidak

2. Penanganan apa yang pernah anda lakukan ketika nyeri haid?

☐ Obat-obatan

☐ Minum Jamu

☐ Istirahat

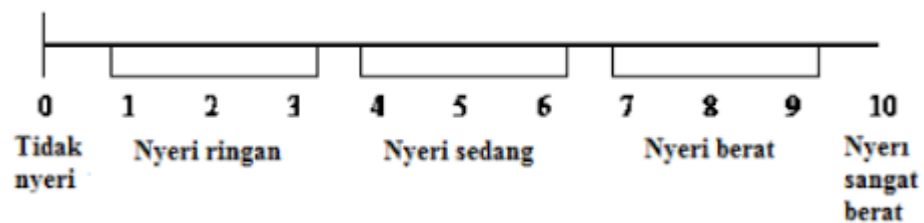
D. Skala Nyeri Sebelum Melakukan Latihan Peregangan Seperti Kucing dengan Senam Dismenore dalam skala (*Numeric Rating Scale*)

Berilah tanda silang (X) pada salah satu tingkat nyeri yang anda alami!



E. Skala Nyeri Sesudah Melakukan Latihan Peregangan Seperti Kucing dengan Senam Dismenore dalam skala (*Numeric Rating Scale*)

Berilah tanda silang (X) pada salah satu tingkat nyeri yang anda alami!



Keterangan :

- 1 : Seperti gatal, nyut-nyut
- 2 : Seperti melilit/terpukul
- 3 : Seperti perih
- 4 : Seperti keram
- 5 : Seperti tertekan
- 6 : Seperti terbakar
- 7-9 : Sangat nyeri dan tidak dapat dikontrol
- 10 : Sangat nyeri dan tidak dapat dikontrol

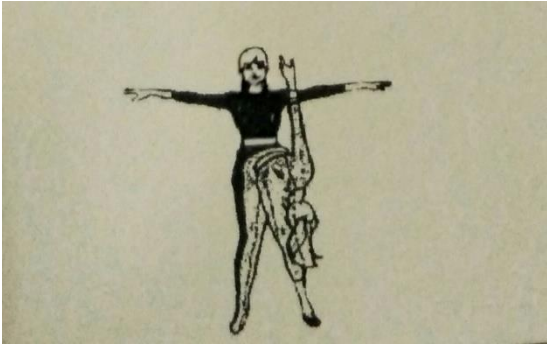
CHECKLIST LATIHAN PEREGANGAN SEPERTI KUCING (CAT STREACH EXERCISE)

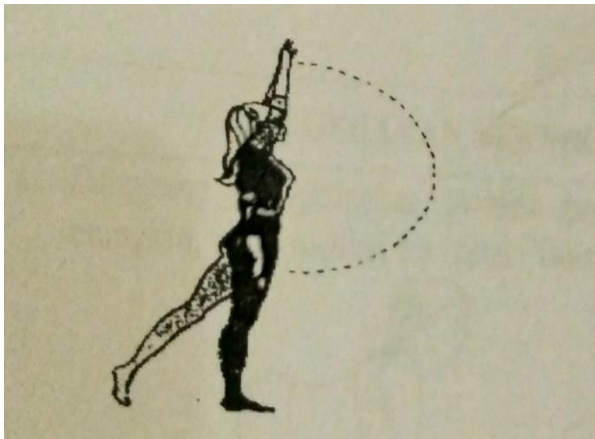
Tanggal :
 Nama :
 Usia :
 No. Hp :

No.	Gerakan Teknik Yoga
1	a. Punggung dilengkungkan, gerakan perut ke arah lantai senyaman mungkin, mata melihat ke lantai. Tahan posisi ini selama 10 detik 
2	b. Kemudian punggung diarahkan ke atas, kepala menunduk ke arah lantai dan tahan selama 10 detik 
3	c. Duduk diatas tumit, lalu rentangkan tangan ke arah depan sejauh mungkin, tahan selama 10 detik. Lakukan sebanyak 3x 

CHECKLIST SENAM DISMENOREA

Tanggal :
 Nama :
 Usia :
 No. Hp :

No.	Gerakan Senam Dismenorea
1	a. 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 diperut samping, tunduk dan tegakkan kepala (2x8) 3) Kedua tangan diperut samping, patahkan leher ke kiri ke kanan (2x8) 4) Kedua tangan diperut samping, tengokkan kepala ke kanan ke kiri (2x8) 5) Putar bahu bersamaan keduanya (2x8) b. Gerakan Badan 1 1) Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30-35 cm 2) Bungkukkan dipinggang dan berputar ke arah kiri, mencoba menjamah kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut 3) Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah tangan kanan 4) Ulangilah masing-masing posisi sebanyak 4x 

2	a. Gerakan Badan II 1) Berdirilah dengan disamping dan kaki sejajar 2) Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kirimu dengan kuat ke belakang 3) Lakukan berganti-ganti dengan kaki kanan 4) Ulangi 4x masing-masing kaki b. Gerakan Pendinginan 1) Lengan dan tangan, genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan dan lepaskan 2) Tungkai dan kaki, luruskan kaki (dorso fleksi) 3) Seluruh tubuh, kontraksikan/kencangkan semua otot sambil nafas dan pelan lalu relaks (bayangkan hal yang menyenangkan) 

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

IDENTITAS

Nama Mahasiswa : TRIANA OKTAVIA
 Nim : 1715371005
 Program : Sarjana Terapan Kebidanan Metro
 Judul Penelitian : "Perbedaan Efektivitas Latihan Peregangan Seperti Kucing (*Cat Stretch Exercise*) dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi di SMAN 12 Bandar Lampung"
 Nama Pembimbing : 1. Sumiyati, S.Pd., M.Pd
 2. Herlina, S.Pd., M.M.Kes

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Saran/ Perbaikan	Paraf	
				Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1.	Rabu, 30 September 2020	Konsultasi Judul Proposal	Perbaikan Judul Penelitian	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	
2.	Kamis, 01 Oktober 2020	Konsultasi Perbaikan Judul Proposal	ACC judul	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	
3.	Jum'at, 02 Oktober 2020	Konsultasi Perbaikan BAB I	1. Perbaikan Latar Belakang 2. Perbaikan Rumusan Masalah 3. Perbaikan Ruang Lingkup 4. Penambahan Materi		 Herlina, S.Pd., M.M.Kes
4.	Senin, 12 Oktober 2020	Konsultasi dan Bimbingan BAB I, BAB II, dan BAB III	1. Perbaikan Manfaat Penelitian 2. Perbaikan Kerangka Konsep 3. Perbaikan Rancangan Penelitian		 Herlina, S.Pd., M.M.Kes

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Saran/ Perbaikan	Paraf	
				Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
5.	Kamis, 22 Oktober 2020	Konsultasi Bimbingan BAB II	1. Perbaikan Rancangan Penelitian 2. Perbaikan Definisi Operasional 3. Penambahan Materi	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	
6.	Selasa, 27 Oktober 2020	Konsultasi dan Bimbingan BAB II dan BAB III	1. Perbaikan Definisi Operasional 2. Perbaikan Rancangan Penelitian 3. Perbanyak Baca Buku Tentang Metode Penelitian 4. Perbaikan Cara Pengambilan Sampel 5. Perbaikan Penulisan 6. Perbaikan Cara Penulisan Daftar Pustaka		 Herlina, S.Pd., M.M.Kes
7.	Selasa, 10 November 2020	Konsultasi BAB I, BAB II, dan BAB III	1. Perbaikan Rancangan Penelitian 2. Perbaikan Cara Pengambilan Sampel 3. Perbaiki Penulisan 4. Perbaikan Instrument	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	 Herlina, S.Pd., M.M.Kes
8.	Rabu, 18 November 2020	Konsultasi BAB I, BAB II, dan BAB III	1. Perbaikan Instrument 2. Perbaikan Lampiran 3. Perbaikan Cara Penulisan Daftar Pustaka	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Saran/ Perbaikan	Paraf	
				Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
9.	Kamis, 10 Desember 2020	Konsultasi BAB I, BAB II, dan BAB III	1. Perbaikan Judul 2. Perbaikan Latar Belakang 3. Perbaikan Tujuan Penelitian 4. Perbaikan Tata Cara Penulisan	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	 Herlina, S.Pd., M.M.Kes
10.	Rabu, 16 Desember 2020	Konsultasi BAB I, BAB II, dan BAB III	1. Perbaikan BAB II 2. Perbaikan Tata Cara Penulisan 3. Perbaikan Definisi Operasional 4. Perbaikan Langkah 2 Pelaksanaan	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	
11.	Senin, 28 Desember 2020	Konsultasi BAB I, BAB II, dan BAB III	1. Perbaikan Judul 2. Perbaikan Tata Cara Penulisan 3. Perbaikan Tujuan Penelitian 4. Perbaikan Definisi Operasional		 Herlina, S.Pd., M.M.Kes
12.	Selasa, 05 Januari 2021	ACC Proposal	ACC Proposal	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	
13.	Selasa, 04 Mei 2021	Konsultasi BAB IV dan BAB V	1. Perbaikan Hasil Penelitian 2. Perbaikan Pembahasan 3. Perbaikan Penulisan	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	 Herlina, S.Pd., M.M.Kes

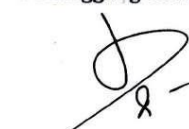
No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Saran/ Perbaikan	Paraf	
				Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
14.	Senin, 31 Mei 2021	Konsultasi BAB IV dan BAB V	1. Perbaikan Hasil Penelitian 2. Perbaikan Pembahasa 3. Perbaikan Penulisan	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	
15.	Senin, 07 Juni 2021	Perbaikan BAB IV dan BAB V	1. Perbaikan Hasil Penelitian 2. Perbaikan Penulisan		 Herlina, S.Pd., M.M.Kes
16.	Selasa, 08 Juni 2021	Konsultasi BAB IV dan BAB V	1. Perbaikan Hasil Penelitian 2. Perbaikan Pembahasan 3. Perbaikan Penulisan	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	
17.	Kamis, 09 Juni 2021	Konsultasi Skripsi Lengkap	ACC Uji Skripsi	 Sumiyati, S.Pd., M.Pd	 Herlina, S.Pd., M.M.Kes

Ketua
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro



Martini Fairus, S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIP. 19700802 199003 2 002

Penanggung Jawab



Sadiman, AK., M.Kes
NIP.19670803198703 1 001