

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Pasien : Wulan Yuliana
Umur : 18 tahun
Alamat : Banjar Dewa
Kasus yang diangkat : Kesehatan Reproduksi

Apabila Kasusnya Anak

Nama Ibu : Ny. Srimulyati
Nama Anak : Wulan Yuliana
Umur : 18 tahun
Alamat : Banjar Dewa

Dengan ini bersedia untuk dijadikan sebagai responden Laporan Tugas Akhir yang dilakukan oleh :

Nama mahasiswa : Tiara Ovi Safitri
NIM : 1915471027
Tingkat/Kelas : 3/Reguler 1
Tempat Praktik : PMB Dona Marisa A.Md.Keb
Judul Kasus LTA : "Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi pada Nn.W Usia 18 Tahun Dengan Dismenore Primer".

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Pelaksana



Tiara Ovi Safitri

Cahyou Randu, 28 Februari 2022
yang membuat pernyataan



Wulan Yuliana



Lampiran 2

NO	LANGKAH-LANGKAH SENAM	NILAI		
		1	2	3
1	MENYIAPKAN PERALATAN - Matras			
2	SENAM POSE SEGITIGA			
	Diawali berdiri kemudian kaki dibuka lebar dan pinggul anda. Jari kaki kanan dan kiri mengarah pada sudut 45 derajat. Tahan kedua kaki agar lurus sambil bertumpu pada pinggul anda melalui kaki kanan.			
	Tarik badan anda ke kanan sejauh yang anda bisa untuk mengatur panjangnya melalui tulang punggung anda.			
	Tempatkan tangan kanan diatas atau dibawah lutut dan panjangkan lengan kiri langsung diatas bahu. Putar pinggul kanan ke depan dan pinggul kiri ke belakang. Anda bisa melihat lantai untuk merengangkan leher. Tahan dalam 10 tarikan dan embusan napas untuk setiap sisi, selama 3 sampai 5 kali. Tarik napas secara dalam selama 20 sampai 30 detik dan ulangi hingga 3 kali di setiap sisi.			
3	POSISI SENAM BULAN SETENGAH			
	Posisikan tubuh anda dengan menekuk lutut kanan dan tempatkan ujung jari anda dari tangan kanan anda dilantai atau di balok sejajar ke bawah bahu anda.			
	Angkat kaki kiri hingga ketinggian yang sama dengan pinggul, sementara kaki kanan anda mulai diluruskan. Anda juga bisa mengangkat kaki dan memperluas lengan kiri anda menjamah keatas.			
	Ambil nafas dalam-dalam, atahan posisi ini selama 10 sampa 15 detik dan ulangi hingga 3 kali untuk membuka daerah pinggul anda.			
	Posisi senam bentuk setengah bulan ini dapat membantu menghentikan perdarahan berat dan meringankan kram saat haid			
4	POSISI DUDUK WIEDE-ANGLE			
	Pertama duduk dilantai, kemudian lebarkan kaki anda, lenturkan kaki dan rentangkan masing masing ke samping. Gerakan senam ini dapat membantu meredakan nyeri haid.			
	Setelah itu, letakan tangan anda dilantai dengan hadapan anda, buat bahu anda serileks mungkin tahan selama 30 detik kemudian raih lengan anda dan lipat ke arah depan.			
	Katupkan tangan membentuk posisi salam atau bisa juga anda tempatkan pada ujung masing-masing kaki. Ketika melakukan gerakan ini maka otot paha, perut dan tulang belakang akan tertarik. Dimana bagian –bagian tersebut merupakan bagian yang paling sering merasakan nyeri haid.			
	Tahan pose ini selama 2 sampai 5 menit untuk mengurangi lelah tubuh dan mengatur aliran darah mensruasi berrjalan dengan lancar dan baik.			
5	GERAKAN BERBARING MENGIKAT			
	Gerakan ini bisa dimulai dengan posisi duduk dengan telapak kaki anda menyentuh satu sama lain, jangan lupa			

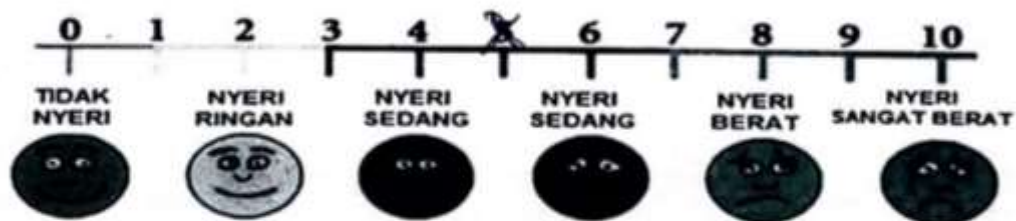
	gerakan paha dalam anda.			
	Boleh lanjut dengan bersandar sehingga satu siku dilantai kemudian turunkan diri anda sehingga punggung anda posisinya beristirahat dilantai. Tahap ini fokus saja untuk merebahkan punggung anda ke matrasatau lantai. Lengan anda harus berada dalam posisi netral, telapak tangan keatas seperti dalam foto.			
	Tutup mata anda dan mulai bernafas secara teratur. Lakukan posisi ini selama yang anda inginkan			
	Anda juga dapat menyelipkan bantal atau selimut dilipat dibawah lutut atau paha, jika anda merasa butuh tumpuan disisi tersebut.			
	Lakukan pose ini selama 5 sampai 10 menit betnafas perlahan dan dalam untuk membuka daerah panggul anda, mengurangi rasa kembung, kram, nyeri dan kelelahan punggung bawah saat nyeri haid mendera			
6	SIKAP LILIN			
	Gerakan terakhir, Berbaring dengan mengangkat pinggul hingga kaki lurus keatas ternyata dapat mengatasi sakit kepala yang datang saat menstruasi.			

KUISIONER PRA SURVEY

Nama : Nn.Wulan Yuliana

Alamat : Cahyou Randu, Tulang Bawang Barat







1. Apakah anda mengalami menstruasi yang teratur setiap bulannya?
 Iya
b. Tidak
2. Apakah anda mengalami nyeri saat menstruasi?
 Selalu, Setiap kali menstruasi
b. Sering
c. Kadang-kadang
d. Jarang
e. Tidak pernah
3. Kapan anda merasa nyeri menstruasi?
a. Sebelum Menstruasi
 Hari pertama dan kedua menstruasi
c. Tidak tahu
d. Selama menstruasi
e. Setelah menstruasi
4. Dimana letak rasa nyeri tersebut? (jawaaban boleh > 1)
 Perut bagian bawah
b. Punggung
c. Lainnya sebutkan
d. Tidak tahu
5. Bagaimana nyeri menstruasi yang anda rasakan?
a. Terus menerus
 Hilang timbul
c. Tidak tahu
6. Manakah yang termasuk ekspresi wajah anda jika mengalami nyeri menstruasi (beri tanda silang bagian gambar)?










7. Apakah nyeri menstruasi yang dialami mengganggu aktifitas dan konsentrasi anda?
 Ya
b. Tidak
c. Kadang-kadang
8. Apakah pengaruhnya terhadap aktivitas anda?
 Dapat berjalan namun dapat terbatas
b. Sadar namun hanya dapat berbaring
c. Pingsan
d. Tidak ada pengaruh

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Tiara Ovi Safitri
 NIM : 1915471027
 Judul : Asuhan Kebidanan Remaja dengan Dismenore Primer di tempat Praktik Mandiri Bidan Dona Marisa Cahyou Randu Tulang Bawang Barat
 Pembimbing Utama : Yoga Triwijayanti, SKM., MKM
 Pendamping Pembimbing : M.Ridwan, SKM., MKM

No	Hari/ Tgl	Materi Bimbingan	Saran Perbaikan	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
1	Kamis 27-01- 22	Pengajuan Judul	Perbaikan judul sesuai dengan masalah	 Yoga Triwijayanti, SKM.,MKM	
2	Selasa 22-02- 22	Perbaikan judul	ACC judul Dan membuat BAB I	 Yoga Triwijayanti, SKM.,MKM	
3	Kamis 17-02- 22	Perbaikan Judul	ACC judul Dan membuat BAB I		 M.Ridwan, SKM.,MKM
4	Selasa 15-03- 22	BAB I	Perbaikan BAB I	 Yoga Triwijayanti, SKM.,MKM	
5	Selasa 22-03- 22	BAB I	Perbaikan tulisan yang berada di BAB I		 M.Ridwan, SKM.,MKM
6	Rabu 23-03- 22	Perbaikan penulisan yang ada di BAB I	ACC BAB I dan membuat BAB II		 M.Ridwan, SKM.,MKM

7	Kamis 24-03- 22	Perbaikan BAB II	ACC BAB II dan ACC Proposal lanjut BAB III	 Yoga Triwijayanti, SKM.,MKM	
8	jum'at 27-05- 22	Perbaikan BAB III	Perbaikan penulisan BAB III		 M.Ridwan, SKM.,MKM
9	Selasa 31-05- 22	Perbaikan BAB III	Melanjutkan BAB IV	 Yoga Triwijayanti, SKM.,MKM	
10	jum'at 03-06- 22	BAB IV	Perbaikan BAB IV		 M.Ridwan, SKM.,MKM
11	Senin 13-06- 22	Perbaikan BAB IV	Melanjutkan BAB V	 Yoga Triwijayanti, SKM.,MKM	
12	Selasa 14-06- 22	BAB V	Perbaikan BAB V		 M.Ridwan, SKM.,MKM
13	Kamis 22-06- 22	ACC BAB I sampai dengan BAB V	ACC BAB I sampai dengan BAB V	 Yoga Triwijayanti, SKM.,MKM	

Metro, 22 Juni 2022

Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro

