

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Dengan menandatangani lembar ini saya :

Nama :

Umur :

Alamat:

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMP N 1 Tawang Sari”.

Setelah diberitahukan oleh peneliti, bahwa angket ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

Surakarta, April 2019

Responden

(.....)

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Yth. Calon Responden Penelitian

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nur Kassanah A.I.S

NIM : C2015075

Adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMP N 1 Tawang Sari”.

Dengan ini saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila saudara menyetujui, maka saya mohon kesediaannya untuk menandatangani surat persetujuan yang telah saya buat.

Atas kerjasama dan bantuan Bapak/Ibu berikan, saya ucapkan terimakasih.

Surakarta, April 2019

Peneliti

(Nur Kassanah A.I.S)

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Kepada :

Yth. Calon Asisten Penelitian

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan skripsi mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya akan melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMP N 1 Tawang Sari" untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi asisten penelitian dalam penelitian ini.

Demikian permohonan ini, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Surakarta, April 2019
Penelitian

(Nur Kassanah A.I.S)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai asisten peneliti, pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa/mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang bernama Nur Kassanah A.I.S dengan judul "Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMP N 1 Tawang Sari".

Saya mengetahui bahwa penelitian yang saya lakukan dengan peneliti bermanfaat besar terhadap tenaga kesehatan dan masyarakat umum.

Surakarta, April 2019

Asisten Peneliti

(.....)

LEMBAR WAWANCARA
PADA REMAJA DENGAN NYERI HAID/DISMENOREA

Tanggal pengambilan data :

Jam pengambilan data :

Nama :

Petunjuk Pengisian : Isilah data sesuai item yang diminta dibawah ini dan berilah tanda (x) pada jawaban anda

1. Berapa umur anda sekarang ?
2. Berapa berat badan anda sekarang ?
3. Apakah anda sudah menstruasi ?
4. Apakah anda mengalami nyeri haid (*dismenorea*) pada saat menstruasi ?
5. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit bawaan pada alat reproduksi seperti kista/*miomiuteri* ?
6. Kapan atau tanggal bearapa anda terakhir mengalami menstruasi ?
7. Berapa kali anda mengalami siklus haid dalam waktu 1 bulan ?
8. Penanganan apa yang anda lakukan ketika mengalami nyeri haid (*dismenorea*) ?
9. Apakah anda mengkonsumsi obat anti nyeri pada saat *dismenorea* ?

LEMBAR PENGUKURAN TINGKAT NYERI HAID (*DISMENOREA*)

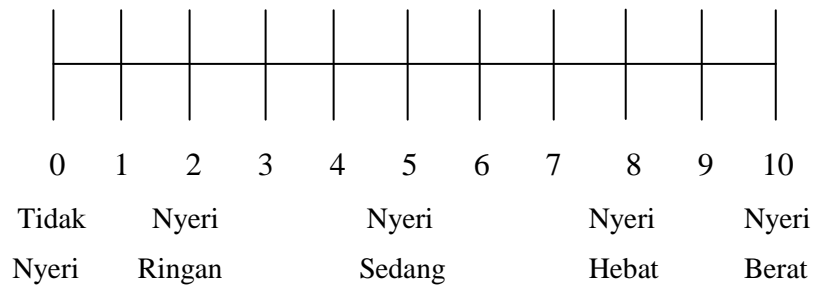
Identitas Responden

Nama :

No. Responden :

Umur :

Skala Nyeri Numerik (*Numeric Rating Scale*)



Keterangan :

0 : Tidak nyeri

1 : Sangat sedikit mengganggu, kadang terasa seperti tusukan kecil

2 : Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam

3 : Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian

4 : Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, masih dapat di alihkan

5 : Rasa nyeri tidak bisa di abaikan lebih dari 30 menit

6 : Rasa nyeri tidak bisa di abaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja

7 : Sulit untuk berkonsentrasi dengan diselingi istirahat atau tidur, masih bisa bekerja atau dengan sedikit usaha



8 : Beberapa aktivitas fisik terbatas, masih bisa membaca dan berbicara dengan usaha. Merasakan mual dan pusing kepala





9 : Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang dan merintih, tidak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran




10: Tidak sadarkan diri atau pingsan




SOP *PILATES EXERCISE*

<p>Pengertian</p>	<p><i>Pilates Exercise</i> merupakan latihan yang dilakukan dengan penguluran dan penguatan otot daerah <i>core</i> yaitu daerah antara pelvik, perut dan pinggang (Trisnowiyanto, 2016).</p>	
<p>Tujuan</p>	<p><i>Pilates Exercise</i> merileksasikan otot yang berkontraksi dan saat tubuh melakukan olahraga, juga akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon <i>endrophin</i> sebagai obat penenang alami dengan efek menimbulkan rasa nyaman sehingga nyeri berkurang (Rahayu <i>et al.</i>, 2014).</p>	
<p>Prosedur</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fase Orientasi <ol style="list-style-type: none"> a) Salam b) Perkenalan c) Menjelaskan Tujuan d) Menjelaskan Prosedur e) Kontrak Waktu 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fase Kerja <ol style="list-style-type: none"> a) Latihan Pemanasan Bertujuan untuk meningkatkan frekuensi jantung dan penguluran otot untuk mencegah cedera. 	
	<p>b) <i>Lumbar Stretch</i> Posisi tidur terlentang, kedua tungkai dan kaki rapat, lutut ditekuk. Lalu lutut digerakkan ke samping kanan dan kiri sampai sendi panggul dan lutut menyentuh lantai.</p>	
	<p>c) <i>Spine Twist</i> Posisi duduk, kedua kaki lurus, kedua tangan lurus ke samping. Lalu tarik napas, dan hembuskan napas, badan berputar ke arah kiri. Selanjutnya tarik napas dan kembali ke posisi awal dan hembuskan napas sambil mengulangi gerakan ke sisi kanan, lalu tarik napas dan kembali ke posisi awal.</p>	

	<p>d) <i>Child Pose</i> Posisi awal berlutut, sendi punggung duduk di atas tumit, dada diturunkan diantara kedua paha. Lalu ditundukkan, lengan diluruskan sampai di depan kepala dan diulur.</p>	
	<p>e) <i>The Wind Mill</i> Posisi berdiri tegap. Lalu hembuskan napas, leher ditekuk ke bawah ke arah dada, tulang punggung satu persatu dibungkukkan, pegang lutut dan tahan posisi, lalu lengan turun dan meraih jari kaki dan posisi ditahan. Setelah itu tarik napas dan secara perlahan kembali ke posisi berdiri.</p>	
	<p>f) <i>Half Curl</i> Posisi terlentang, lutut ditekuk dan lengan lurus di samping tubuh. Kedua kaki dirapatkan, lalu membungkukkan punggung atas dan bahu dari lantai dengan otot perut atas, kedua lengan sejajar dengan lantai dan punggung bawah tetap menyentuh lantai.</p>	
	<p>g) <i>Tiny Step</i> Posisi awal terlentang, lutut ditekuk dan kaki jinjit, kedua tangan berada di sendi panggul untuk merasakan gerakan tungkai. Lalu hembuskan napas, lalu lutut kanan diangkat ke arah dada sambil mengencangkan perut. Lalu tarik napas dan menahan posisi, lalu hembuskan napas sambil mengencangkan perut. Kaki diturunkan secara perlahan dan ulangi gerakan pada sisi lainnya</p>	

	<p>h) <i>The hundred I</i> Posisi awal terlentang, lutut ditekuk dan kaki dirapatkan. Lalu tarik napas, tangan dijulurkan ke depan. Napas dihembuskan, lengan dan kepala diangkat. Lalu dorong tangan ke atas ambil tarik napas dan ke bawah sambil menghembuskan napas dengan gerakan kecil seperti menepuk air.</p>	
	<p>i) <i>Rolling like a ball</i> Posisi awal duduk dengan lutut ditekuk, kaki terangkat dari lantai, setelah posisi seimbang, kedua tangan diletakkan di bawah lipatan lutut. Lalu tarik napas dan sendi panggul diangkat dengan mengkontraksikan otot perut sambil berguling ke belakang perlahan-lahan sampai bahu menempel di atas lantai. Lalu hembuskan napas dengan otot perut berguling ke depan.</p>	
	<p>j) <i>Rolling Down</i> Posisi awal duduk tegak, dengan lutut ditekuk dan tangan lurus di depan. Lalu tarik napas sambil menegakkan tubuh setinggi mungkin, Selanjutnya hembuskan napas dan gulingkan punggung ke lantai, kaki tetap menempel pada lantai, lalu kembali ke posisi awal.</p>	

	<p>k) <i>Single leg stretch</i> Posisi awal terlentang lalu lutut di dorong ke arah dada, tangan kanan menyentuh pergelangan kaki kanan dan kaki kiri, menyentuh lutut kanan sambil mengangkat kepala lalu tungkai kiri diluruskan dan diangkat setinggi telinga.</p>	
	<p>l) Latihan Pendinginan Pada latihan ini dilakukan gerakan penguluran ringan pada tiap sendi seperti pada kepala, leher, lengan, punggung disertai pernapasan dalam untuk mengembalikan kondisi tubuh kembali rileks.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fase Terminasi <ul style="list-style-type: none"> a) Evaluasi b) Berpamitan 	

SURAT IJIN STUDI PENDAHULUAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA'

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta, 57126 Telp. (0271) 831141, 831143, Fax. (0271) 831142
Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Palang, Laweyan, Surakarta, 57148 Telp./Fax. (0271) 711270
Ma'had : Purwonagaran RT. 05 RW. 06, Jl. Dreges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta, 57141 Telp./Fax. (0271) 721821
• Website : www.stikas-aisyiyah.ac.id • email : info@stikas-aisyiyah.ac.id

Nomor : 8217/C.6-PN/MHN/2019 25 Syawal 1440 H
Lampiran : - 29 Juni 2019 M
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Kepada : Yth. Kepala Sekolah SMP N 1 Tawangsari
di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di SMP N 1 Tawangsari.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Nur Kassanah A.i.s.
NIM : C2015075
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)
Judul Skripsi : Pengaruh Pilates Exercise terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua

R. Ryan Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.
NIK. 35.07.05



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. 10 Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta, 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142
Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta, 57146 Telp/Fax. (0271) 711270
Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenes No. 4 Sirlwedari, Laweyan, Surakarta, 57141 Telp./Fax. (0271) 721621
• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id • email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 8218/C.6-PN/MHN/2019 25 Syawal 1440 H
Lampiran : - 29 Juni 2019 M
Hal : **Permohonan Ijin Studi Pendahuluan**
Kepada : **Yth. Kepala Sekolah SMP N 2 Tawang Sari**

di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di SMP N 2 Tawang Sari.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Nur Kassanah A.i.s.
NIM : C2015075
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)
Judul Skripsi : Pengaruh Pilates Exercise terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.
NIK. 35.07.05



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kertingan, Jebres, Surakarta, 57126 Telp. (0271) 831141, 831143; Fax. (0271) 831142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Gnyan, Pajang, Laweyan, Surakarta, 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 08, J. Drenes No. 4 Srawedari, Laweyan, Surakarta, 57141 Telp./Fax. (0271) 721521

• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id

• email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 8219/C.6-PN/MHN/2019 25 Syawal 1440 H
Lampiran : - 29 Juni 2019 M
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Kepada : Yth. Kepala Sekolah SMP N 3 Tawangsari

di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di SMP N 3 Tawangsari.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Nur Kassanah A.i.s.
NIM : C2015075
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)
Judul Skripsi : Pengaruh Pilates Exercise terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.
NIK. 35.07.05



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142
Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57148 Telp/Fax. (0271) 711270
Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drengas No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621
• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id • email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 8220/C.6-PN/MHN/2019 25 Syawal 1440 H
Lampiran : - 29 Juni 2019 M
Hal : **Permohonan Ijin Studi Pendahuluan**
Kepada : Yth. Kepala Sekolah SMP N 4 Tawang Sari

di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di SMP N 4 Tawang Sari.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Nur Kassanah A.i.s.
NIM : C2015075
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)
Judul Skripsi : Pengaruh Pilates Exercise terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Riyani Widandari, S.Kep.Ns, M.Kep.
NIK. 35.07.05

SURAT BALASAN IJIN STUDI PENDAHULUAN



**PEMERINTAH KABUPATEN SUKOHARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH
SMP NEGERI 1 TAWANGSARI**

Alamat : Lorog, Kec. Tawangsari – Sukoharjo Kode Pos. 57561 Telp. (0271) 5991461
E-mail : smp1_twsari@yahoo.co.id Website : smpn1tawangsari.sch.id

SURAT IJIN STUDI PENDAHULUAN

No.: 070/ 701 / 2018

Berdasarkan surat permohonan ijin Studi Pendahuluan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) "AISYIYAH SURAKARTA Nomor : 3665/C.6-PN/MHN/2018 tanggal 13 Desember 2018 perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SRIYONO, S.Pd. M.Pd.
NIP : 19670426 201406 1 002
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Tawangsari

Memberi ijin kepada :

Nama : NUR KASSANAH A.I.S.
NIM : C2015075
Tempat, tgl. Lahir : Sukoharjo, 18 Agustus 1997
Smt./Program/Jurusan : VII / Keperawatan
Fakultas : Stikes "AISYIYAH" Surakarta
Alamat Rumah : Banmati Rt.03 Rw.01, Kec. Sukoharjo. Kab. Sukoharjo

Untuk mengadakan Studi Pendahuluan dengan Judul : "PENGARUH PILATES EXERCISE TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 TAWANGSARI" mulai hari :

Hari, Tanggal : Kamis, 13 Desember 2018
Guru Pembimbing : PAIMIN, S.Pd.
NIP : 19670323 199412 1 003

Demikian surat izin ini dibuat dan kepada yang berkepentingan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tawangsari, 12 Desember 2018

Kepala SMP N 1 Tawangsari



SRIYONO, S.Pd. M.Pd.

NIP. 19670426 201406 1 002



PEMERINTAH KABUPATEN SUKOHARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH
SMP NEGERI 1 TAWANGSARI

Alamat : Lorog, Kec. Tawangsari – Sukoharjo Kode Pos. 57561 Telp.(0271) 5991461
E-mail : smp1_twsari@yahoo.co.id Website : smpn1tawangsari.sch.id

SURAT KETERANGAN

No.: 070/ 702 / 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : NUR KASSANAH A.I.S.
NIM : C2015075
Tempat, tgl. Lahir : Sukoharjo, 18 Agustus 1997
Smt./Program/Jurusan : VII / Keperawatan
Fakultas : Stikes "AISYIYAH" Surakarta

Berdasarkan Surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) "AISYIYAH SURAKARTA Nomor : 3665/C.6-PN/MHN/2018, tanggal 13 Desember 2018 saudara tersebut diatas telah melaksanakan Studi Pendahuluan di SMP Negeri 1 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo dengan judul Skripsi :

"PENGARUH PILATES EXERCISE TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 TAWANGSARI".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tawangsari, 15 Desember 2018

Kepala SMP N 1 Tawangsari



SRIYONO, S.Pd, M.Pd.

NIP. 19670425 201406 1 002

SURAT IJIN PENELITIAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Karangrejo, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142
Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270
Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, J. Drengek No. 4 Srwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621
• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id • email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 6606/C.6-PN/MHN/2019 16 Syakban 1440 H
Lampiran : - 22 April 2019 M
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada : Yth. Kepala Sekolah SMP N 1 Tawang Sari
di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di SMP N 1 Tawang Sari.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Nur Kassanah A.i.s.
NIM : C2015075
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)
Judul Skripsi : Pengaruh Pilates Exercise terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tawang Sari

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.



Riyani Wulandari, Sep. As. M.Kep.
NIK. 150705

SURAT BALASAN IJIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN SUKOHARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH
SMP NEGERI 1 TAWANGSARI**

Alamat : Lorog, Kec. Tawangsari – Sukoharjo Kode Pos. 57561
Telp. (0271) 5991461 E-mail : smp1_twsari@yahoo.co.id
Website : smpn1tawangsari.sch.id

SURAT KETERANGAN

No.: 070/222 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Nur Kassanah, A.I.S.
NIM : C2015075
Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 18 Agustus 1997
Fakultas : STIKES "AISYIYAH" Surakarta
Program Studi : Sarjana Keperawatan (S1)

Berdasarkan Surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) " AISYIYAH" Surakarta Nomor : 6606/C.6-PN/MHN/2019 tanggal 22 April 2019 saudara tersebut diatas telah melaksanakan penelitian pada tanggal 29 April sampai dengan 24 Mei 2019 di SMP Negeri 1 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo dengan Judul Skripsi :

"Pengaruh Pilates Exercise terhadap Tingkat Nyeri haid (Dismenorea) pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tawangsari "

Demikian surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tawangsari, 31 Mei 2019

Kepala UPTD SMP N 1 Tawangsari



TRI MURNI, S.Pd.

NIP. 19630405 198703 2 008

LEMBAR OBSERVASI TINGKAT NYERI HAID

No	Responden	Tingkat Nyeri Haid Sebelum Perlakuan	Tingkat Nyeri Haid Sesudah Perlakuan	Keterangan
1	TDA	4	3	Nyeri Ringan
2	DB	4	2	Nyeri Ringan
3	LAW	3	2	Nyeri Ringan
4	JNK	5	4	Nyeri Sedang
5	ASN	5	4	Nyeri Sedang
6	FRA	2	0	Tidak Nyeri
7	AND	5	3	Nyeri Ringan
8	CWS	3	2	Nyeri Ringan
9	DTU	5	3	Nyeri Ringan
10	NA	6	5	Nyeri Sedang
11	FTS	1	0	Tidak Nyeri
12	FGS	3	0	Tidak Nyeri
13	RTN	7	5	Nyeri Sedang
14	JKW	4	3	Nyeri Ringan
15	AMM	6	4	Nyeri Sedang
16	AK	3	1	Nyeri Ringan
17	FCR	4	2	Nyeri Ringan
18	SPI	6	4	Nyeri Sedang
19	RPN	2	0	Tidak Nyeri
20	DCG	5	3	Nyeri Ringan

HASIL OLAH DATA UJI NORMALITAS

```

EXAMINE VARIABLES=sebelum sesudah
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
/COMPARE GROUP
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.
    
```

Explore

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
skala nyeri pre	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
skala nyeri post	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
skala nyeri pre	Mean	4.15	.350
	95% Confidence Interval for Lower Bound	3.42	
	Mean Upper Bound	4.88	
	5% Trimmed Mean	4.17	
	Median	4.00	
	Variance	2.450	
	Std. Deviation	1.565	
	Minimum	1	
	Maximum	7	
	Range	6	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	-.183	.512
	Kurtosis	-.507	.992

skala nyeri post	Mean		2.50	.366
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.73	
		Upper Bound	3.27	
	5% Trimmed Mean		2.50	
	Median		3.00	
	Variance		2.684	
	Std. Deviation		1.638	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.279	.512
	Kurtosis		-.930	.992

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skala nyeri pre	.156	20	.200*	.963	20	.608
skala nyeri post	.170	20	.133	.912	20	.069

a. Lilliefors Significance Correction

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

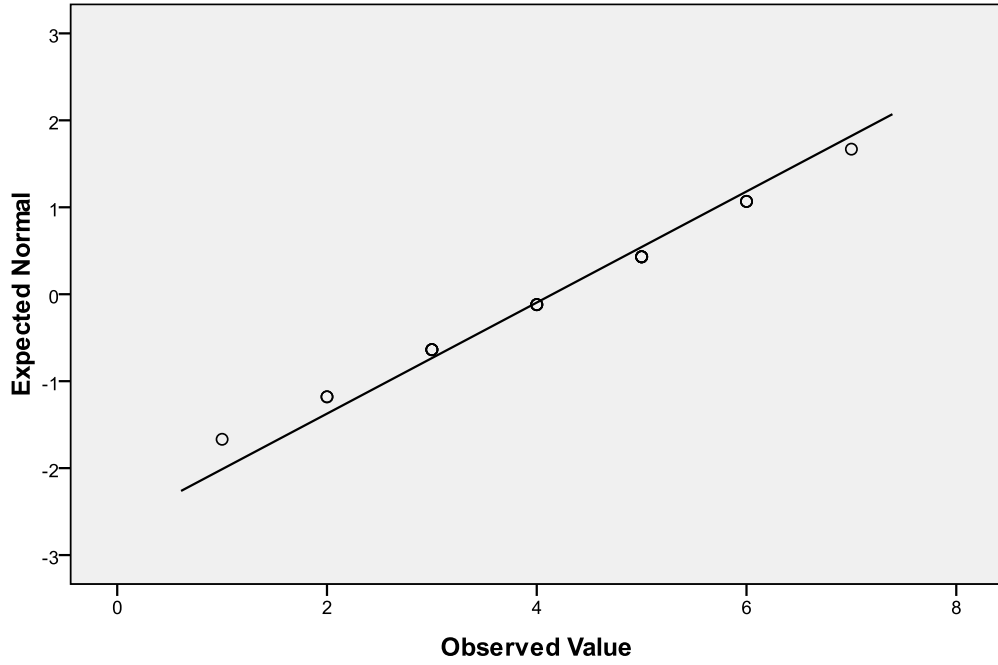
skala nyeri pre

skala nyeri pre Stem-and-Leaf Plot

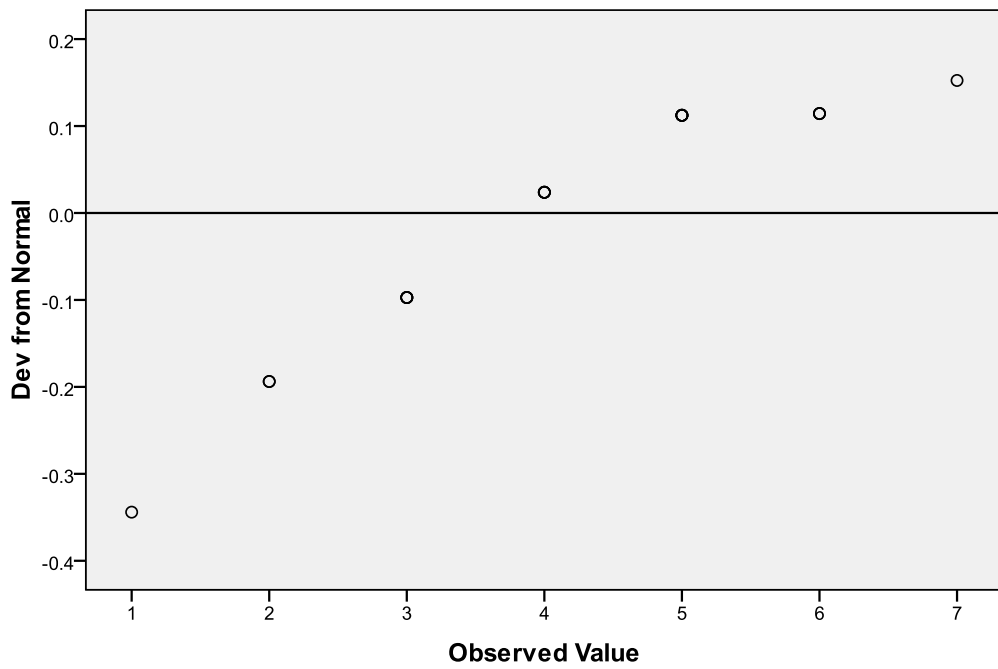
Frequency	Stem & Leaf
1,00	1 . 0
2,00	2 . 00
4,00	3 . 0000
4,00	4 . 0000
5,00	5 . 00000
3,00	6 . 000
1,00	7 . 0

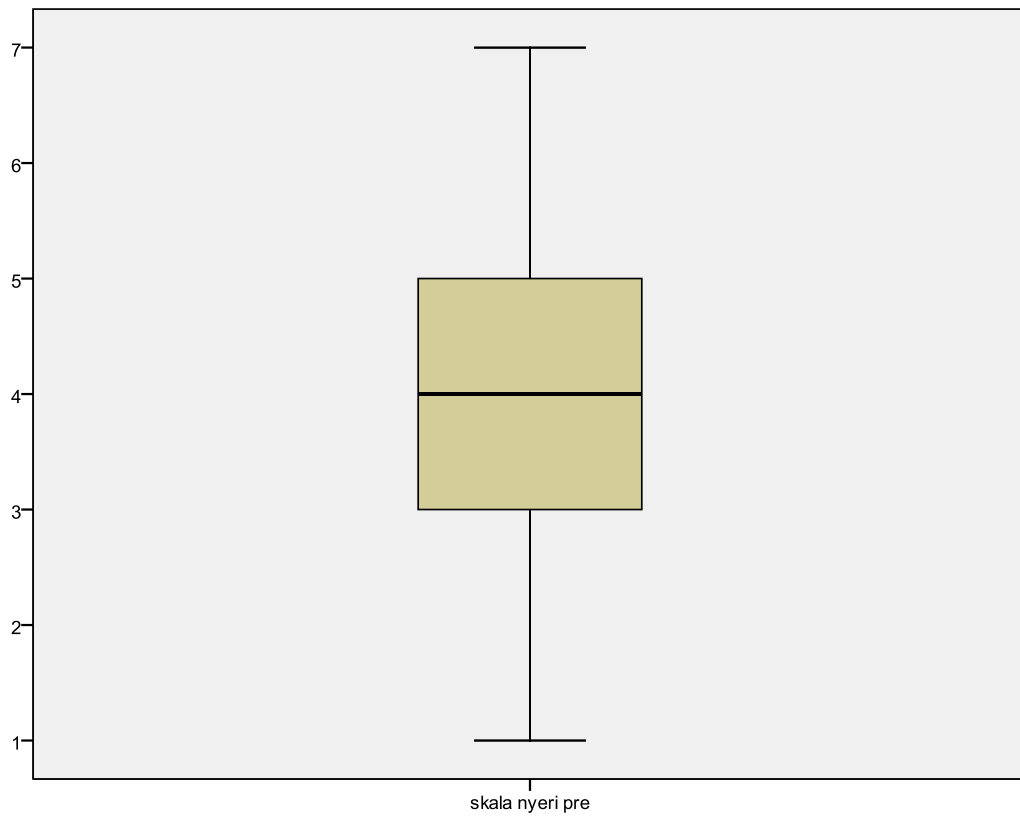
Stem width: 1
Each leaf: 1 case(s)

Normal Q-Q Plot of skala nyeri pre



Detrended Normal Q-Q Plot of skala nyeri pre





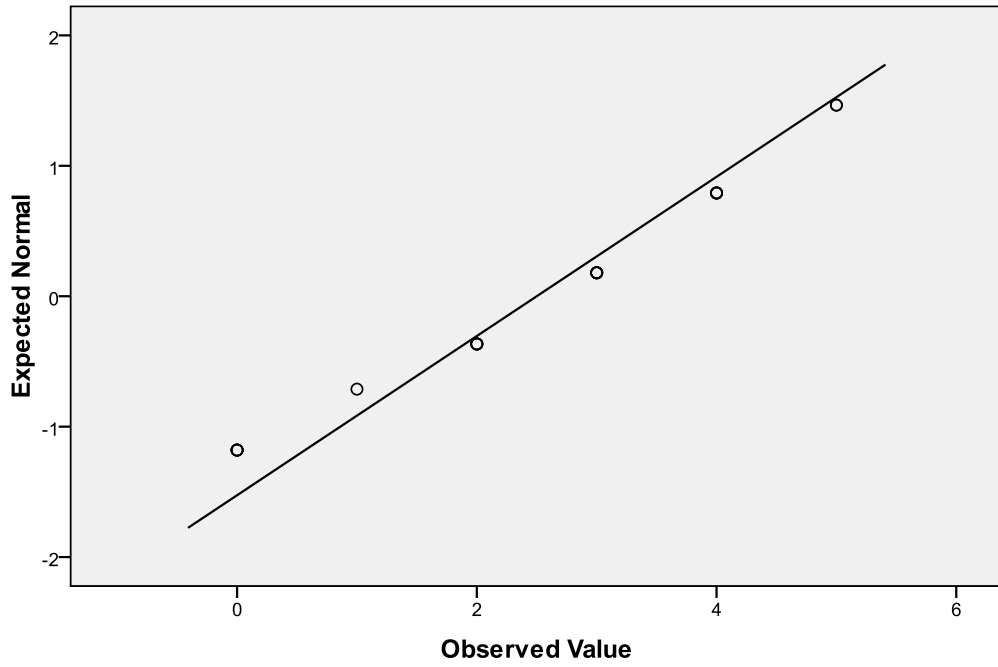
skala nyeri post

skala nyeri post Stem-and-Leaf Plot

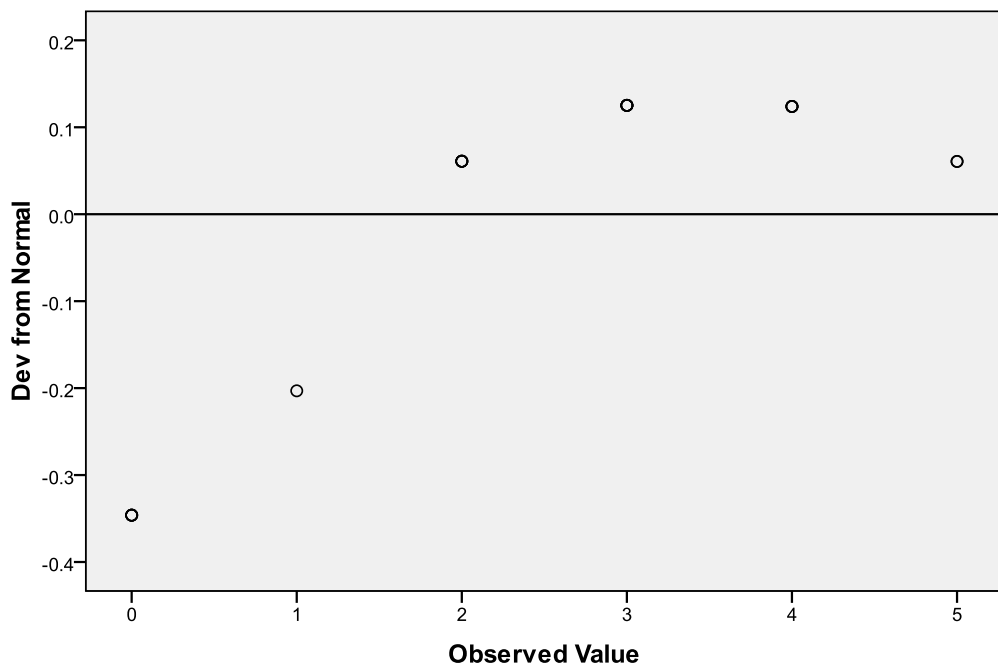
Frequency	Stem &	Leaf
4,00	0 .	0000
1,00	1 .	0
4,00	2 .	0000
5,00	3 .	00000
4,00	4 .	0000
2,00	5 .	00

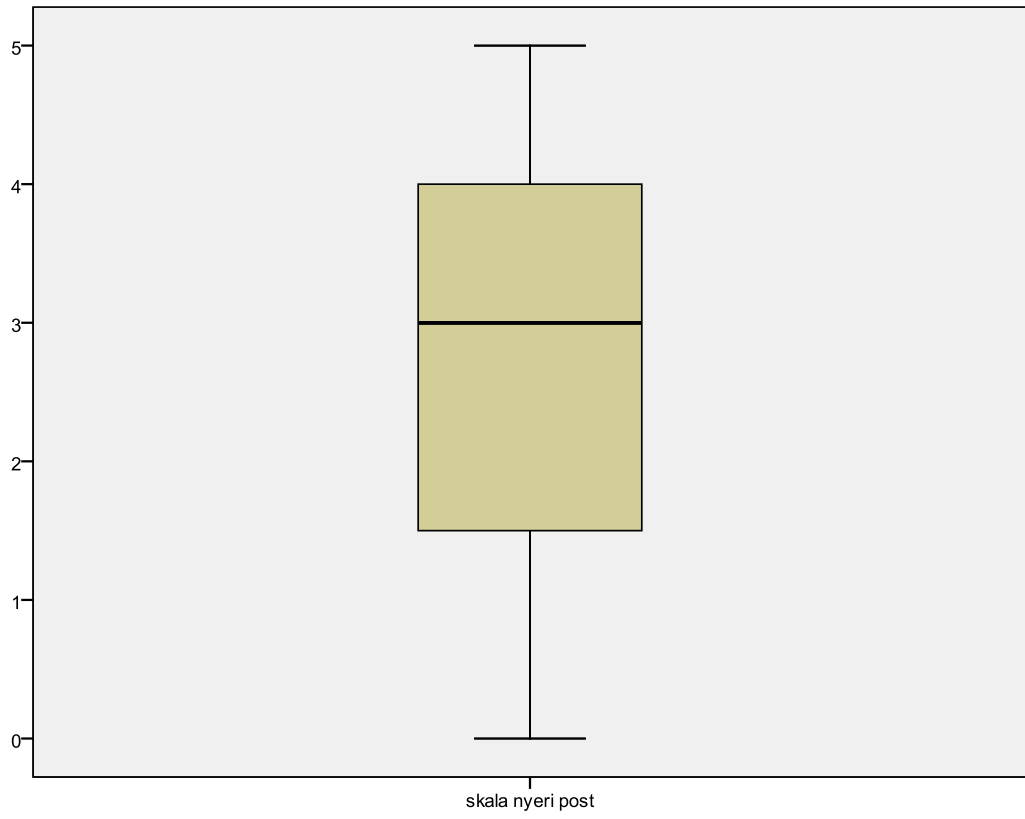
Stem width: 1
 Each leaf: 1 case(s)

Normal Q-Q Plot of skala nyeri post



Detrended Normal Q-Q Plot of skala nyeri post





HASIL OLAH DATA PAIRED SAMPLE T-TEST

T-TEST PAIRS=sebelum WITH sesudah (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 skala nyeri pre	4.15	20	1.565	.350
skala nyeri post	2.50	20	1.638	.366

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 skala nyeri pre & skala nyeri post	20	.934	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 skala nyeri pre - skala nyeri post	1.650	.587	.131	1.375	1.925

t	df	Sig. (2-tailed)
12.568	19	.000

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI






LAPORAN KONSULTSI PROPOSAL/SKRIPSI

NAMA : NUR KASSANAH A-I-S
 NIM : C2015075
 DOSEN PEMBIMBING II : Ibu Riyani Wulandari, M.Kep

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	—		Judul Ate	
2.	15/12/18	SKB I	Kemari	
3.	21/12/18	SKB I	Kemari	
4.	26/12/18	SKB I	Kemari sedikit lagi	
5.	29/12/18	SKB I	Ate	
6.	7/1/19	SKB II	Kemari	
7.	14/2/19	SKB II	Kemari	
8.	14/2/19	SKB II	Ate	
9.	19/2/19	SKB III	Kemari	
10.	26/2/19	SKB III	Kemari	
11.	28/2/19	SKB III	Kemari	
12.	2/3/19	SKB III	Ate	
13.	22/3/19	SKB IV	segera kumpulkan daftar, SKB-III lampiran Kemari	
14.	24/3/19	SKB IV	Kemari	
15.	1/7/19	SKB V	Ate	




LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL / SKRIPSI

NAMA : NUR KASSANAH A.I.S
 NIM : 02015075
 DOSEN PEMBIMBING II : Ibu Norman W. Gati, M.Kep, Sp.Kep.J

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	17/12/18	Bab 1.	- kalimat SPB hrs sesuai - sumber 1 part 1 dan kesat src buku bal	
2.	11/12/18	bab 1	- perbaiki di caran	
3	16/1/18	bab 1	Penulisan, tanda baca	
		bab 2	kerangka teor pinali di soalan	
1		bab 1 bab 2	} Perbaiki penulisan. lanjut bab. 1	
		5		

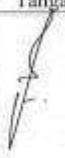


LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL / SKRIPSI

NAMA : NUR KASSANAH A.I.S
 NIM : C2015075
 DOSEN PEMBIMBING II : Ibu Norman W Gati, M.kep, Sp.Kep-J

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
6	20/12/19	bab 2 bab 5	ACC ter lampir di paragraf di akhir (tabel)	
7	1/13/19	bab 3 bab 3	Sampul + proposal → n ACC Pak KEMPROP revisi ①	
8		bab 4 . s.	post hasil pemeriksaan. Lupa cari ke abstrak fungsionalitas respon di akhir dokumentasi. ① distingtio de sampul 1/4 ukuran ② kata pambuka.	

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL / SKRIPSI

NAMA : NUR KASSANAH A.I.S
 NIM : C2015075
 DOSEN PEMBIMBING II : Ibu Norman W Gati, M.kep, Sp.Kep.J

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
9		bab 4, 5 dapus	Perhatikan LPO Referensi epel, datta, → Sub ulang	
10		bab 4, dapus	Perhatikan penulisan di padas etc di berti abstrak prolog → perbandingan kyan	
11		bab 4,5 dapus abstrak	} Arc Persiapan ujian cara : penulisan waat prolog mufassah soal.	

DOKUMENTASI





