

# LAMPIRAN

Lampiran 1

*CURRICULUM VITAE*

Nama : Dian Intan Permatasari

Tempat Tanggal Lahir : Tanah Grogot, 02 Oktober 1995

Alamat : Jl. Kapten Piere Tendean RT 05/04 Tanah  
Grogot, Kalimantan Timur

Alamat Email : [dnintnprmts@gmail.com](mailto:dnintnprmts@gmail.com)

Riwayat Pendidikan : TK Negeri Tanah Grogot  
SD Negeri 014 Tanah Grogot  
SMP Negeri 2 Tanah Grogot  
SMA Negeri 1 Tanah Grogot

Lampiran 2

**JADWAL PENELITIAN**

No	Jadwal Penelitian	Bulan Ke-									
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	Pengajuan Judul	■									
2	Studi Pendahuluan		■								
3	Penyusunan Proposal		■								
4	Proses Perijinan			■	■	■	■				
5	Pengambilan data penelitian							■	■		
6	Pengolahan Data							■	■		
7	Penyusunan Laporan								■	■	■

Keterangan :

Bulan ke 10 : Oktober

Bulan ke 11 : November

Bulan ke 12 : Desember

Bulan ke 1 : Januari

Bulan ke 2 : Februari

Bulan ke 3 : Maret

Bulan ke 4 : April

Bulan ke 5 : Mei








Bulan ke 6 : Juni

Bulan ke 7 : Juli

Lampiran 3






**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**  
**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI**  
**STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Pembimbing 1 : Winarni, S.SiT., MPH

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
24/12	Judul	Acc judul	
26/12	1-2	- membuat latar belakang segitiga terbalik - Perhatikan penggunaan kata depan dan EVD - Bab II lengkapi teori - setiap sumber diberi halaman	
20/18	1-2	- prevalensi data gunakan tahun yang terbaru - setiap paragraf min-2-3 pengarang sumber dan diberi halaman - manfaat penelitian diringkas.	
14/18	1-3	- perhatikan konsistensi spasi antar paragraf - sesuaikan aturan dengan buku panduan - tentukan rancangan penelitian, populasi dan sampel, serta alat ukur.	
06/18	1-3	- keaslian penelitian ditambah - instrumen penelitian di lengkapi - salannya penelitian dan judul dibuat. dilengkapi	
13/18	1-3	- perbaiki penelitian terdahulu di Bab I - Inklusi dan Eksklusi tidak berbanding terbalik - Definisi operasional di perbaiki	
14/18	1-3	Acc Bab 1-3 ujian proposal	



**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**  
**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI**  
**STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Pembimbing 1 : Winarni, S.SiT., MPH

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
29/2018 5	Bab 4 & 5 Revisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi penggunaan kata-kata dan penulisan angka</li> <li>- Lengkapi halaman teori dan pembahasan</li> <li>- Menambahkan teori di pembahasan</li> </ul>	
30/2018 5	Revisi bab I II, III, IV, V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merubah alur penelitian sesuai dengan jalannya di lapangan skripsi.</li> <li>- memperbaiki penelitian terdahulu</li> <li>- Memperbaiki dan menambah teori &amp; kerangka teori</li> </ul>	
2/2018 6	Revisi bab III, IV, V, VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tabel statistik dibuat 1 spasi</li> <li>- memperbaiki tulisan dan isi sub-bab teknik dan pengumpulan data</li> <li>- menambahkan teori yang di bab 2 dan menyamakan teori di bab 2 dan 4</li> <li>- melengkapi teknik analisa dan etika penelitian.</li> </ul>	
4/2018 6	Bab 3, IV, V VI, VII	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penulisan lebih dirapikan kembali</li> <li>- pengulangan kata lebih diperhatikan</li> </ul>	
5/2018 6		Ace yia	







**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**  
**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI**  
**STIKES 'AISYIAH SURAKARTA**

Pembimbing 1 : Winarni, S.SiT., MPH

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
23/07/18	I, II, III, IV, V dan artikel	Revisi teknik pengambilan sampel lebih diperjelas lagi dan definisi operasional untuk skala data dan jenis penelitian	
2/18/8	I, II, III, IV, V, VI dan artikel	Aec	






**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**  
**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI**  
**STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Pembimbing 2 : Rini Widarti, SSt.Ft., M.Or

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
24/17 /12	JUDUL	Acc judul	
24/18 /4	1-2	- teori di Bab 1 ditambah dan diberi sumber - perhatikan penulisan dan eksistensi tulisan - Bab 2 perhatikan susunan materi	
12/18 /2	1-3	- Halaman sumber dan paragraf - alat ukur dibab 2 dilengkap - perulisan asing dicetak miring	
20/18 /2	1-3	perbaiki judul menjadi efektifitas - halaman perhatikan ukuran huruf - perhatikan kata diawal kalimat - Definisi operasional di lengkapi	
1/3 18	1-3	- tanda baca diperhatikan - keaslian penelitian ditambah - teori dilengkap - ilustrasi gambar ditambah - analisa data dilengkap	
14/18 /3	1-3	- Daftar isi peraturan elitit di buku panduan - teliti tanda baca. - keaslian penelitian di buat nomor dan perbedaan dengan punya peneliti - perbaiki setiap paragraf - Daftar pustaka diperbaiki.	

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**  
**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI**  
**STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Pembimbing 2 : Rini Widarti, SSt.Ft., M.Or

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
30/2018 15	Revisi Bab	Revisi bab IV, Penulisan tabel SPSS	
4/18 6	Bab IV-V	Revisi tabel dan pembahasan + penggunaan bahasa yg mudah dipahami.	
5/10 6		Az Ujian skripsi	
23/18 7	I, II, III, IV, V dan artikel	abstrak di perbaiki, penulisan diperbaiki, daftar pustaka diperbaiki	
26/18 7	I, II, III, IV, V dan artikel	Revisi Pembahasan	
6/10 8	I, II, III, IV, V dan artikel	Revisi Kesimpulan	





## 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. Kapulojo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06 Jl. Drenghes No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

Nomor : 1819/C.5-PN/MHN/2018 08 Jumadil Awal 1439 H  
Lampiran : - 25 Januari 2018 M  
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada : Yth. Kepala Sekolah SMA MTA Surakarta

### di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Surakarta, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di SMA MTA Surakarta.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Dian Intan Permatasari  
NIM : E2014010  
Program Studi : DIV Fisioterapi  
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Pemberian antara Senam Yoga dan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta

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. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Dranges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

Nomor : 3230/C.5-PN/MHN/2018 17 Rajab 1439 H  
Lampiran : - 03 April 2018 M  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
Kepada : **Yth. Kepala Sekolah SMA MTA Surakarta**

### di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di SMA MTA Surakarta.


Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Dian Intan Permatasari  
NIM : E2014010  
Program Studi : DIV Fisioterapi  
Judul Skripsi : Efektivitas Pemberian Senam Yoga dan Senam Dysmenorrhea terhadap Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta

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

## Lampiran 6



YAYASAN MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS  
**SMA MTA SURAKARTA**  
( ISLAMIC BOARDING SCHOOL )  
TERAKREDITASI "A"

Jl. Kyai Mojo, Semanggi, Pasarkliwon, Surakarta. Telp. (0271) 634822 Fax. (0271) 634862  
Website : [www.smamta-ska.sch.id](http://www.smamta-ska.sch.id) Email : [info@smamta-ska.sch.id](mailto:info@smamta-ska.sch.id)

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No. : 070/1457

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. DIASTONO**  
NIP : ---  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit kerja : SMA MTA Surakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : **DIAN INTAN PERMATASARI**  
NIM : E2014010  
Program Studi : D-IV Fisioterapi  
Perguruan Tinggi : STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

telah melaksanakan penelitian di SMA MTA Surakarta pada tanggal 20 April sampai dengan tanggal 5 Mei 2018 untuk melengkapi data dalam penulisan Tugas Akhir dengan judul :

"EFEKTIVITAS PEMBERIAN SENAM YOGA DAN SENAM DYSHENORRHEA TERHADAP NYERI DYSMENORRHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA MTA SURAKARTA".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 08 Mei 2017  
Kepala SMA MTA Surakarta,



**Drs. Diastono**  
NIP. ---

## Lampiran 7

### PERMOHONAN MENJADI ASISTEN PENELITI

Kepada Yth,

Saudara/Saudari calon asisten Penelitian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dian Intan Permatasari

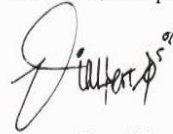
NIM : E2014010

Program Studi : DIV Fisioterapi

Akan melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pemberian Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* Terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan saudara/saudari untuk menjadi asisten penelitian dalam penelitian ini.

Atas kesediaannya saya mengucapkan terimakasih.

Surakarta, 20 April 2018



(Peneliti)

DIAN INTAN PERMATASARI

Lampiran 8

**PERSETUJUAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Murni Sri Sofyani  
NIM : E2014028  
Jenis Kelamin : P  
Pendidikan : DIV Fisioterapi  
Alamat : Ketingan, Jebres

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai asisten peneliti pada penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Surakarta Program Studi DIV Fisioterapi dengan nama:

Nama : Dian Intan Permatasari  
NIM : E2014010  
Judul kripsi : *“Efektivitas Pemberian Senam Yoga dan Senam Dysmenorrhea terhadap Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta”*

Surakarta, April 2018

Asisten Peneliti

  
Murni Sri Sofyani

## Lampiran 9

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dian Intan Permatasari

NIM : E2014010

Alamat : Tanah Grogot, Kabupaten Paser, Kalimantan Timur

Adalah mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Surakarta Program Studi DIV Fisioterapi, bermaksud akan mengadakan penelitian untuk memperoleh informasi tentang "Efektivitas Pemberian Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* Terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta" yang bertempat di SMA MTA Surakarta".

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* dalam penurunan nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada remaja SMA MTA Surakarta.

Oleh karena itu, saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden serta bersedia untuk melakukan latihan yang bertujuan untuk menurunkan nyeri *Dysmenorrhea* Primer dan diberikan penanganan sesuai dengan tujuan penelitian. Data pribadi dan hasil penilaian saudara akan saya jaga kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan, saya mengucapkan terima kasih.

Peneliti



Dian Intan Permatasari

**FORMULIR PERSETUJUAN PEMBERIAN IZIN MENJADI  
RESPONDEN  
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Annisa' Dharmeshta Wijaya  
Umur : 16 tahun

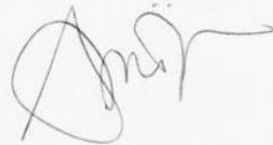
Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian "**Efektivitas Pemberian Senam Yoga dan Senam Dysmenorrhea terhadap Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMA MTA Surakarta**".
2. Telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban terbuka dari peneliti.
3. Memahami prosedur di atas, dengan ini saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa **saya bersedia/tidak bersedia\*** untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Surakarta, 20 April 2018

Yang membuat pernyataan,



(Annisa' Dharmeshta)

\*Coret yang tidak perlu

**KUESIONER PENELITIAN**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN SENAM YOGA DAN SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA MTA SURAKARTA**

Tanggal : Senin, 16 April 2018  
Nama asisten : \_\_\_\_\_  
No Responden :

**Petunjuk pengisian:** isilah data sesuai item yang diminta di bawah ini.

**A. Data Demografi**

1. Tanggal lahir : 15 / 02 / 2002
2. Suku : Jawa
3. Kelas : X (Sepuluh) MIPA 5

**B. Karakteristik Mesntruasi**

1. Kapan anda mengalami haid pertama kali/(bulan dan tahun)? : Jun 2013
2. Pada hari keberapa anda merasakan nyeri haid? : 1 hari sebelum haid dan hari pertama & kedua ketika haid.
3. Apa yang anda lakukan untuk penanganan nyeri haid selama ini? : - Tidur  
- Memeluk botol berisi air hangat
4. Apa yang dilakukan orangtua/orang terdekat anda saat anda mengalami nyeri haid selama ini? : - Memberi obat
5. Tuliskan tanggal hari pertama haid pada bulan sebelumnya. : 3 Maret 2018
6. Tuliskan rata-rata lamanya siklus haid dalam 6 (enam) bulan terakhir : 28 hari



### ANGKET KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Berapa umur anda sekarang ? *16 tahun*
2. Berapa umur pertama kali anda menstruasi ? *12 tahun*
3. Berapa hari anda mengalami menstruasi ? *5 hari - 7 hari*
4. Apakah anda mengkonsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi ?
  - a Ya
  - b Tidak
5. Apakah anda mengalami nyeri yang hebat selama menstruasi berlangsung sampai akhir menstruasi?
  - a Ya
  - b Tidak
6. Apakah menstruasi anda berlangsung setiap 28 hari ?
  - a Ya
  - b Tidak
7. Apakah sebelum menstruasi dan hari pertama menstruasi anda merasakan nyeri ?
  - a Nyeri
  - b Tidak Nyeri
8. Apa yang anda lakukan untuk menangani nyeri menstruasi selama ini ?
  - *Tidur*
  - *Memeluk botol berisi air hangat.*

Lampiran 13

**ANGKET SIKLUS MENSTRUASI**

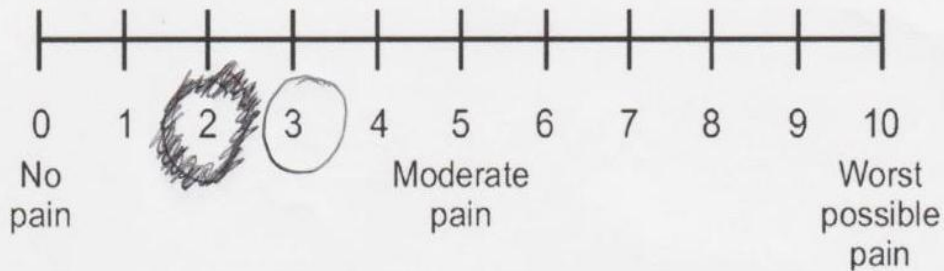
Nama : Annisa Sharmestha Wijaya  
Kelas : X (Sepuluh)  
Jurusan : MIPA  
Tanggal Haid : 1 April 2018 (Awal bulan)  
Keadaan Haid :  a. Nyeri    b. Tidak Nyeri  
No. Hp : 085232859801

Lampiran 14

**SKALA PENGUKURAN NYERI SEBELUM PERLAKUAN**

Petunjuk:

Lingkari angka (skala nyeri) dibawah ini yang menunjukkan tingkat nyeri yang saudara rasakan.



**SKALA NYERI *NUMERIC RATING SCALE* (NRS) NILAI 0-10**

Keterangan Nilai:

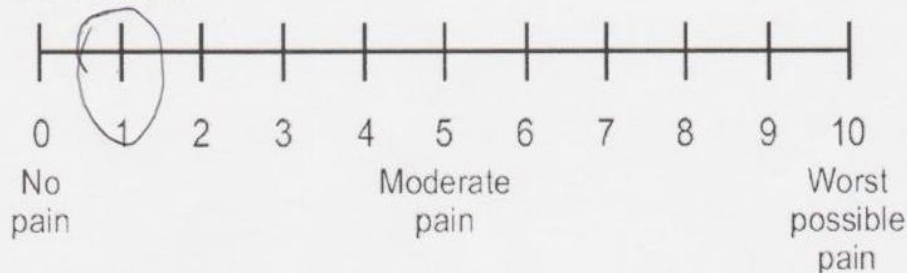
- 0 = Tidak ada nyeri
- 1 = Nyeri kadang-kadang mengganggu sampai mengganggu sedikit
- 2 = Mengganggu sedikit sampai kadang-kadang mengganggu kuat
- 3 = Gangguan nyeri yang cukup hanya dengan distraksi (alih perhatian)
- 4 = Nyeri dapat dikesampingkan saat bekerja tetapi juga dengan distraksi (alih perhatian)
- 5 = Nyeri tidak dapat dikesampingkan lebih dari 30 menit
- 6 = Nyeri tidak dapat dikesampingkan untuk waktu lama tetapi masih dapat bekerja dan berpartisipasi pada aktifitas sosial
- 7 = Mengganggu konsentrasi, mengganggu tidur, tetapi pasien masih dapat beraktivitas dengan suatu usaha
- 8 = Aktivitas fisik sangat terbatas serta menyebabkan mual dan pusing
- 9 = Tidak dapat berbicara, menangis atau merintih yang tidak terkontrol sampai dengan suatu kondisi kesadaran menurun
- 10 = Tidak sadar sampai bisa menyebabkan kematian

Lampiran 15

**SKALA PENGUKURAN NYERI SETELAH PERLAKUAN**

Petunjuk:

Lingkari angka (skala nyeri) dibawah ini yang menunjukkan tingkat nyeri yang saudara rasakan.



**SKALA NYERI *NUMERIC RATING SCALE* (NRS) NILAI 0-10**

Keterangan Nilai:

- 0 = Tidak ada nyeri
- 1 = Nyeri kadang-kadang mengganggu sampai mengganggu sedikit
- 2 = Mengganggu sedikit sampai kadang-kadang mengganggu kuat
- 3 = Gangguan nyeri yang cukup hanya dengan distraksi (alih perhatian)
- 4 = Nyeri dapat dikesampingkan saat bekerja tetapi juga dengan distraksi (alih perhatian)
- 5 = Nyeri tidak dapat dikesampingkan lebih dari 30 menit
- 6 = Nyeri tidak dapat dikesampingkan untuk waktu lama tetapi masih dapat bekerja dan berpartisipasi pada aktifitas sosial
- 7 = Mengganggu konsentrasi, mengganggu tidur, tetapi pasien masih dapat beraktivitas dengan suatu usaha
- 8 = Aktivitas fisik sangat terbatas serta menyebabkan mual dan pusing
- 9 = Tidak dapat berbicara, menangis atau merintih yang tidak terkontrol sampai dengan suatu kondisi kesadaran menurun
- 10 = Tidak sadar sampai bisa menyebabkan kematian





**ABSENSI RESPONDEN**

**Kelompok Senam *Dysmenorrhea***

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pertemuan				
				1	2	3	4	5
1.	A	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	-
2.	B	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
3.	C	16 tahun	P	✓	✓	✓	-	✓
4.	D	15 tahun	P	✓	✓	-	-	-
5.	E	15 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
6.	F	15 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
7.	G	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓

8.	H	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
9.	I	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
10.	J	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
11.	K	15 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
12.	L	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
13.	M	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
14.	N	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
15.	O	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
16.	P	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
17.	Q	15 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
18.	R	15 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
19.	S	15 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓
20.	T	16 tahun	P	✓	✓	✓	✓	✓



ABSENSI RESPONDEN

Y

No	Nama	Usia	Tanda Tangan
1	Annisa Dharmestha W.	16 th	1.
2	Ayifsh Jihan Kirana	15 th	2.
3	Qoni Zahira Utami	16 th	3.
4	Fadilla Wijayanti	18 th	4.
5	UMMU Zahroh	16 th	5.
6	Nurul Naha Tasliyah	16 th	6.
7	INDAH NURJANAH	15 th	7.
8	EIHSA SINTHAWATI	17 th	8.
9	FIRZA RIKAWATI M-P	18 th	9.
10	Rosy Hera Hayattama	16 th	10.
11	Fatinah Dian w	16 th	11.
12	Luthfi Fadlunisa	16 th	12.
13	Zain Nur Alfiyah	15 th	13.
14	Zihan Anisa Dzakris	15 th	14.
15	Rahma Syarifah A	15 th	15.
16	Annisa Rahmah ditz	15 th	16.
17	Ervena Niken H	17 th	17.
18	Dinda Salsabila	16 thn	18.
19	Aulia Lusya Nurjannah	15 th	19.
20	Dewi Fitriah K.K	16 th	20.
21			21.
22			22.
23			23.
24			24.
25			25.
26			26.
27			27.
28			28.
29			29.

**ABSENSI RESPONDEN**

D

No	Nama	Usia	Tanda Tangan
1	Lutpi Febriliana	16 tahun	1.
2	Vina Istiqomah	16 tahun	2.
3	Setya Mingsih	16 tahun	3.
4	Muthiah Nur Hidayati	15 tahun	4.
5	Popi Danas Wari	15 tahun	5.
6	Khoirunnisa Eka Wardani	15 tahun	6.
7	Windy Putri Wangi	16 tahun	7.
8	Cindy Karisa	16 tahun	8.
9	Eka Rahmawati	16 tahun	9.
10	Naiti Mardiatillah	16 tahun	10.
11	Aisyah Harini Santi	15 th	11.
12	Annisa Santi Aprilia	16 th	12.
13	Hanifah Ayu Daryana Lomban	16 th	13.
14	Hasna Yumnaninguh	16 th.	14.
15	Anis Nur Hasanah	15 th	15.
16	Siti Hajar Rahmawati	16 thn	16.
17	Gina Febie Delvi.	16 thn	17.
18	Aninda Isa P.H.	15 th.	18.
19	Wanda firdaus	15 th	19.
20	Atik Hermawati	15 th	20.
21			21.
22			22.
23			23.
24			24.
25			25.
26			26.
27			27.
28			28.
29			29.



Lampiran 18

**Lembar Hasil Pengukurun Nyeri *Dysmenorrhea* Primer**  
***Numeric Rating Scale (NRS)***

**Kelompok Senam Yoga**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Usia</b>	<b><i>Pre</i></b>	<b><i>Post</i></b>
1	A	16 tahun	8	6
2	B	15 tahun	8	6
3	C	16 tahun	7	3
4	D	15 tahun	7	3
5	E	16 tahun	4	2
6	F	16 tahun	6	2
7	G	15 tahun	4	3
8	H	17 tahun	8	5
9	I	15 tahun	5	2
10	J	16 tahun	6	4
11	K	16 tahun	5	3
12	L	16 tahun	6	5
13	M	15 tahun	5	4
14	N	15 tahun	5	2
15	O	15 tahun	6	4
16	P	17 tahun	5	4
17	Q	16 tahun	5	2
18	R	15 tahun	4	3

**Lembar Hasil Pengukuran Nyeri *Dysmenorrhea* Primer**  
***Numeric Rating Scale (NRS)***

**Kelompok Senam *Dysmenorrhea***

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Usia</b>	<b><i>Pre</i></b>	<b><i>Post</i></b>
1	A	16 tahun	4	3
2	B	16 tahun	7	5
3	C	16 tahun	8	6
4	D	15 tahun	3	2
5	E	15 tahun	3	3
6	F	15 tahun	6	6
7	G	16 tahun	6	6
8	H	16 tahun	3	2
9	I	16 tahun	4	4
10	J	16 tahun	4	3
11	K	15 tahun	4	4
12	L	16 tahun	5	4
13	M	16 tahun	6	6
14	N	16 tahun	4	4
15	O	16 tahun	6	4
16	P	16 tahun	3	2
17	Q	15 tahun	7	6
18	R	15 tahun	4	3

Lampiran 19

**A. Senam Yoga**

**1. Hasil Univariat**

**Distribusi Data Responden**

**Statistics**

Karakteristik Usia

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		1.67
Median		2.00
Mode		1 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.686
Minimum		1
Maximum		3
Sum		30

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Karakteristik Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15 Tahun	8	44.4	44.4	44.4
16 Tahun	8	44.4	44.4	88.9
17 Tahun	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

**Statistics**

Usia Menarche

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		12.11
Median		12.00
Mode		12
Std. Deviation		1.132
Minimum		9
Maximum		14
Sum		218

**Usia Menarche**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	5.6	5.6	5.6
	11	3	16.7	16.7	22.2
	12	7	38.9	38.9	61.1
	13	6	33.3	33.3	94.4
	14	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Statistics**

Jenis Senam

N	Valid	18
	Missing	0
Mode		1
Minimum		1
Maximum		1
Sum		18

**Jenis Senam**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Senam Yoga	18	100.0	100.0	100.0

**Skala Nyeri**

**Statistics**

	Sebelum Yoga	Sesudah Yoga
N Valid	18	18
Missing	0	0
Mean	5.78	3.50
Median	5.50	3.00
Mode	5	2 <sup>a</sup>
Std. Deviation	1.353	1.339
Minimum	4	2
Maximum	8	6
Sum	104	63

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Sebelum Yoga**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	3	16.7	16.7	16.7
5	6	33.3	33.3	50.0
6	4	22.2	22.2	72.2
7	2	11.1	11.1	83.3
8	3	16.7	16.7	100.0
Total	18	100.0	100.0	



**Sesudah Yoga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	5	27.8	27.8	27.8
	3	5	27.8	27.8	55.6
	4	4	22.2	22.2	77.8
	5	2	11.1	11.1	88.9
	6	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Statistics**

Selisih Nyeri Pre Post

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		2.28
Median		2.00
Mode		2
Std. Deviation		1.074
Minimum		1
Maximum		4
Sum		41

**Selisih Nyeri Pre Post**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	27.8	27.8	27.8
	2	6	33.3	33.3	61.1
	3	4	22.2	22.2	83.3
	4	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

## 2. Hasil Bivariat

### Uji Normalitas Data

#### Tests of Normality

Jenis Senam	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Yoga Senam Yoga	.217	18	.024	.892	18	.042
Sesudah Yoga Senam Yoga	.201	18	.053	.886	18	.034

a. Lilliefors Significance Correction

### B. Uji Pengaruh

#### Wilcoxon

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah Yoga - Sebelum Yoga	Negative Ranks	18 <sup>a</sup>	9.50	171.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	18		

a. Sesudah Yoga < Sebelum Yoga

b. Sesudah Yoga > Sebelum Yoga

c. Sesudah Yoga = Sebelum Yoga

#### Test Statistics<sup>b</sup>

	Sesudah Yoga - Sebelum Yoga
Z	-3.754 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### C. Senam *Dysmenorrhea*

#### 1. Hasil Univariat Distribusi Data Responden

##### Statistics

Karakteristik Usia

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		1.67
Median		2.00
Mode		2
Std. Deviation		.485
Minimum		1
Maximum		2
Sum		30

##### Karakteristik Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	6	33.3	33.3	33.3
	16 Tahun	12	66.7	66.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

##### Statistics

Usia Menarche

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		11.72
Median		12.00
Mode		12
Std. Deviation		1.127
Minimum		9
Maximum		14
Sum		211

**Usia Menarche**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	5.6	5.6	5.6
	10	1	5.6	5.6	11.1
	11	4	22.2	22.2	33.3
	12	9	50.0	50.0	83.3
	13	2	11.1	11.1	94.4
	14	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

**Statistics**

Jenis Senam

N	Valid	18
	Missing	0
Mode		2
Minimum		2
Maximum		2
Sum		36

**Jenis Senam**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Senam Dysmenorrhea	18	100.0	100.0	100.0

## Skala Nyeri

### Statistics

		Sebelum Desminore	Sesudah Desminore
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		4.83	4.06
Median		4.00	4.00
Mode		4	4 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.581	1.474
Minimum		3	2
Maximum		8	6
Sum		87	73

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Sebelum Desminore

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	4	22.2	22.2	22.2
	4	6	33.3	33.3	55.6
	5	1	5.6	5.6	61.1
	6	4	22.2	22.2	83.3
	7	2	11.1	11.1	94.4
	8	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

**Sesudah Desminore**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	3	16.7	16.7	16.7
	3	4	22.2	22.2	38.9
	4	5	27.8	27.8	66.7
	5	1	5.6	5.6	72.2
	6	5	27.8	27.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Statistics**

Nilai Selisih Dismenore

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		.78
Median		1.00
Mode		1
Std. Deviation		.732
Minimum		0
Maximum		2
Sum		14

**Nilai Selisih Dismenore**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	7	38.9	38.9	38.9
	1	8	44.4	44.4	83.3
	2	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Tests of Normality**

Jenis Senam	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Desminore Senam Dysmenorrhea	.256	18	.003	.889	18	.037
Sesudah Desminore Senam Dysmenorrhea	.184	18	.108	.874	18	.021

a. Lilliefors Significance Correction

**D. Uji Pengaruh**

**Wilcoxon**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah Desminore -	Negative Ranks	11 <sup>a</sup>	6.00	66.00
Sebelum Desminore	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	7 <sup>c</sup>		
	Total	18		

a. Sesudah Desminore < Sebelum Desminore

b. Sesudah Desminore > Sebelum Desminore

c. Sesudah Desminore = Sebelum Desminore

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Sesudah Desminore - Sebelum Desminore
Z	-3.071 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## E. Uji Beda Pengaruh

### Mann-Whitney

Ranks

Karakteristik Perlakuan		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih Pre dan Post	Senam Yoga	18	25.06	451.00
	Senam Dysmenorrhea	18	11.94	215.00
Total		36		

Test Statistics<sup>b</sup>

	Selisih Pre dan Post
Mann-Whitney U	44.000
Wilcoxon W	215.000
Z	-3.874
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Karakteristik Perlakuan




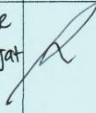








Lampiran 20

LEMBAR BUKTI MENGHADIRI SEMINAR PROPOSAL

NAMA : DIAN INTAN PERMATASARI

NIM : E2014010

NO	HARI/TGL	NAMA	JUDUL SEMINAR PROPOSAL	TTD PENGUJI
1.	Sabtu, 24 Maret 2018	M. Sufi Cahya.	Pengaruh pemberian latihan squat jump terhadap daya lekat otot tungkai pada atlet bulutangkis di Pesatuan bulutangkis (PB) Sastawijaya Kecamatan Panekan - Magetan.	
2.	Sabtu 24 Maret 2018	Ayu Namira Nur Azizah	Pengaruh pemberian kinesi taping terhadap Peningkatan vertical jump pada pemain Ekstra - bulukuler basket di SMA N 1 Klego Boyolali	
3.	Sabtu 24 Maret 2018	Dian Indah Furnamayani	Pengaruh Pembenaan Senam Pilates terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar	
4.	Sabtu 24 Maret 2018	Angraini Kusumawati	Efektivitas pursed lip breathing dan active cycle of breathing technique terhadap derajat sesak napas pada PPOK	
5.	Senin, 26 Maret 2018	Nur Thohir Husa	Perbedaan pengaruh isometric exercise dan isometric exercise terhadap kemampuan fungsional OA knee pada lansia usia 50-70 tahun di PKU Muhammadiyah Kra	
6.	Senin 26 Maret 2018	Anisa Suci Fadhiyah	Pengaruh brisk walking exercise terhadap tekanan darah pada lansia di Boyolali	
7.	Senin, 26 Maret 2018	Dwi Puri Lestari	Pengaruh pemberian Plyometric Depth Jump dan box to jump terhadap peningkatan power otot tungkai pada Ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri Kebekramat.	
8.	Selasa, 27 Maret 2018	Hisya Widharani	Pengaruh Close Kinetic Chain dan Open Kinetic Chain terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Posyandu Lansia Mugi Lestari Gondang Jagir Ngadirejo Mojogedang	
9.	Selasa, 27 Maret 2018	Febri Fitriana	Perbedaan pengaruh ankle strategy exercise dan single leg stand exercise terhadap keseimbangan statis pada lansia di posyandu Mulyo Lestari II Mopolaban Sukoharjo	
10.	Selasa, 27 Maret 2018	Fitri kurnia utami	Efektifitas pemberian Ischemic Compression dan Muscle Energy technique terhadap penurunan Nyeri Myofascial pain syndrome pada otot upper trapezius.	

Mengetahui,  
Ketua Prodi D IV Fisioterapi



(Maskun Pujianto, SPh., SPd., Mkes)

Lampiran 21

Senam Yoga





*Senam Dysmenorrhea*



