

**PENGARUH PAKET PENDIDIKAN SENAM DISMENORE
TERHADAP INTENSI UNTUK MELAKUKAN SENAM
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMA KATOLIK THEODORUS
KOTAMOBAGU**

SKRIPSI

BENADIKTA F. TANDAJU

14061085



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2018

**PENGARUH PAKET PENDIDIKAN SENAM DISMENORE
TERHADAP INTENSI UNTUK MELAKUKAN SENAM
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMA KATOLIK THEODORUS
KOTAMOBAGU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado

BENADIKTA F. TANDAJU

14061085



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

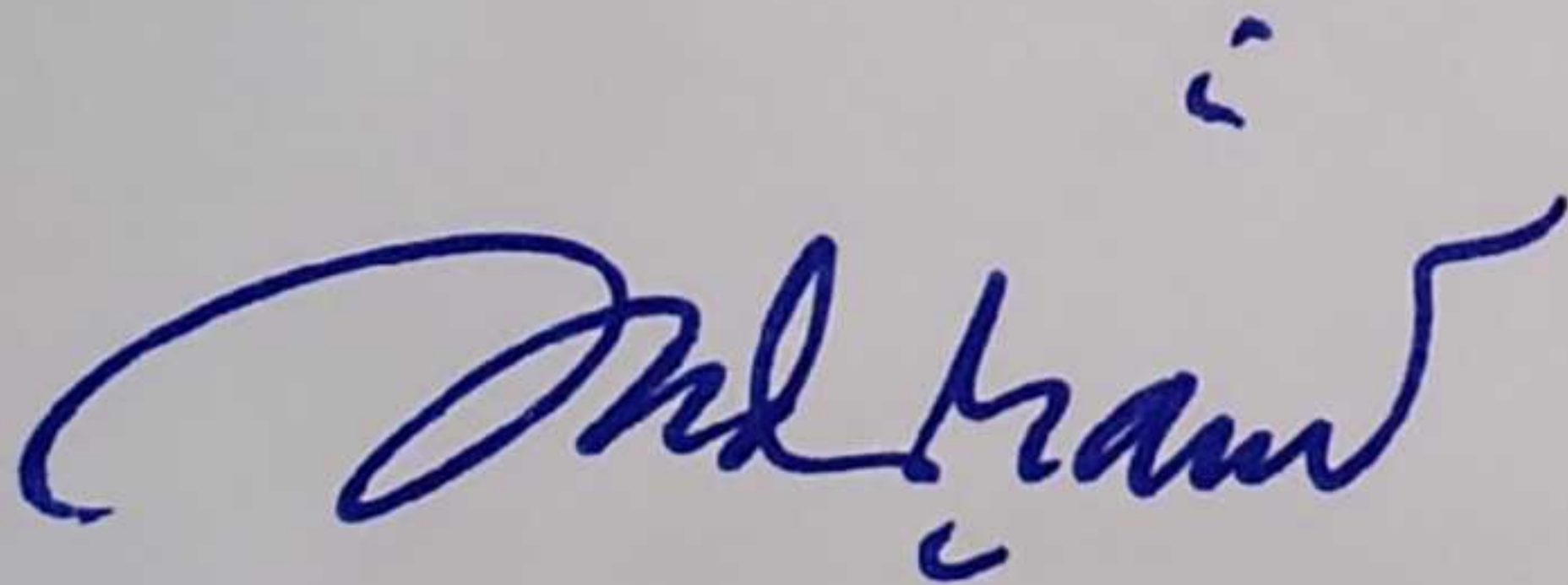
PENGARUH PAKET PENDIDIKAN SENAM DISMENORE
TERHADAP INTENSI UNTUK MELAKUKAN SENAM
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMA KATOLIK THEODORUS
KOTAMOBAGU

Nama : Benadikta F. Tandaju
NIM : 14061085
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,

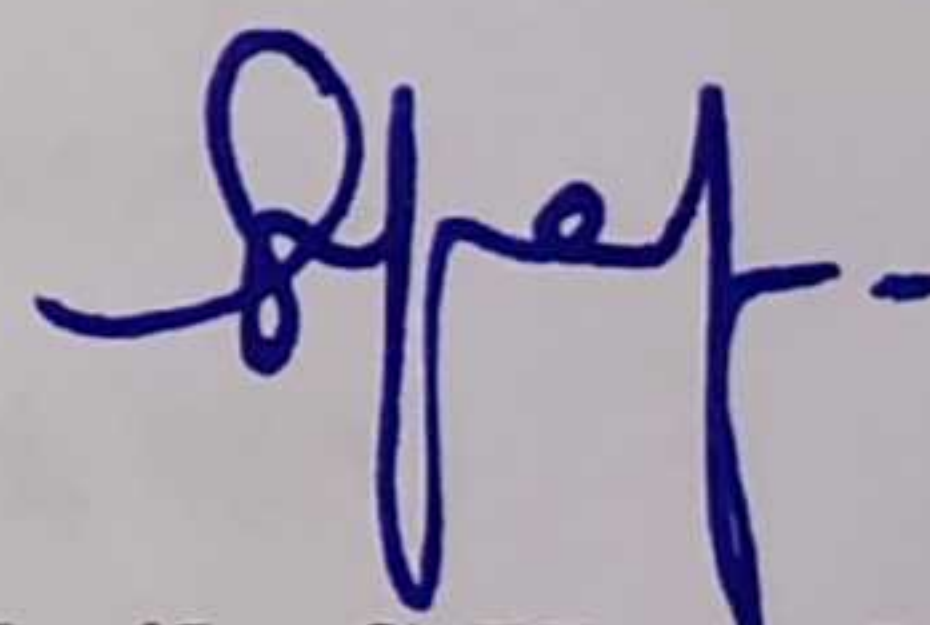
Manado, 2 Agustus 2018

Pembimbing I



Dr. Indriani Yauri, MN

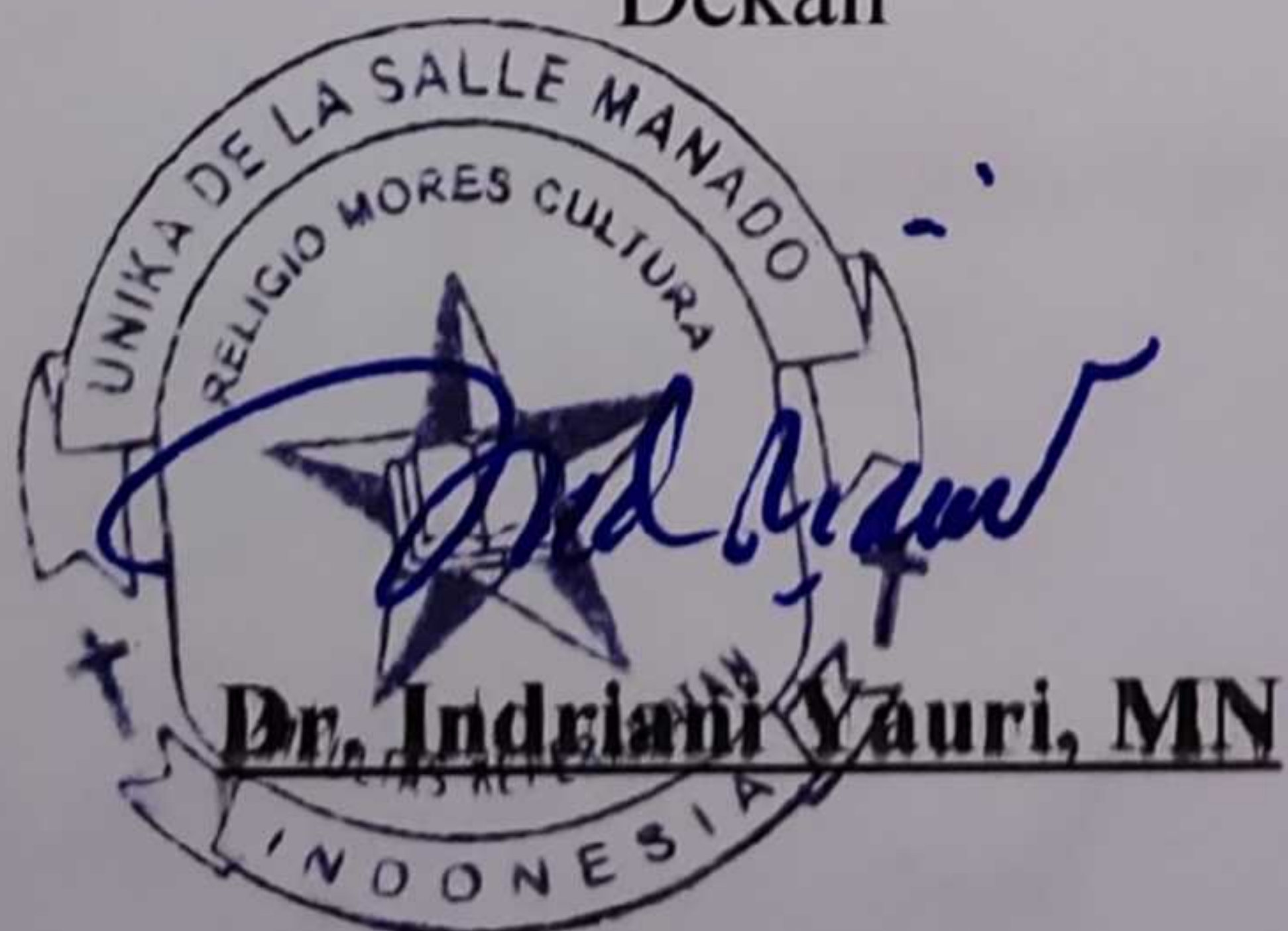
Pembimbing II



Syenshie V. Wetik, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. J

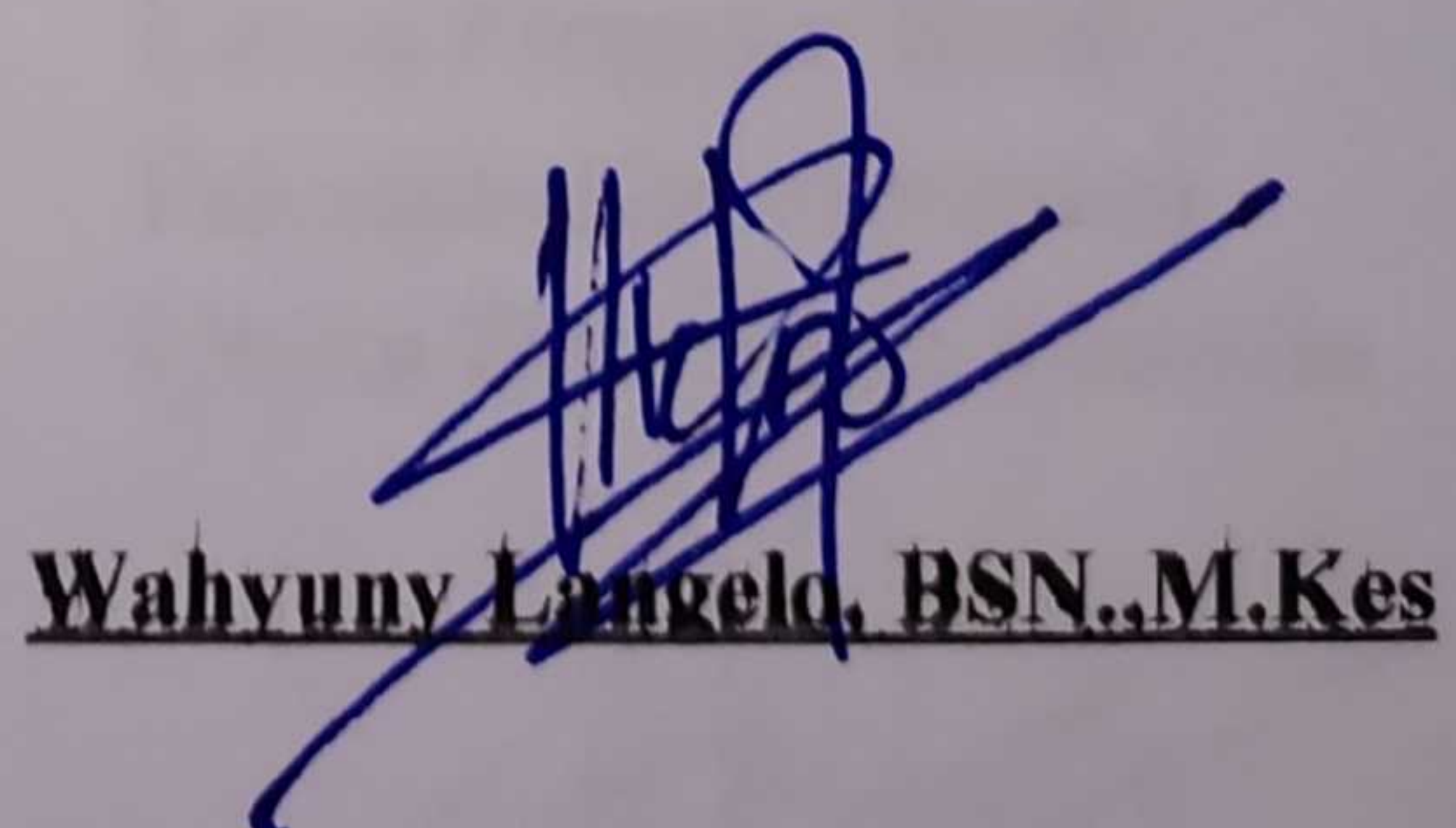
Mengetahui,

Dekan



Dr. Indriani Yauri, MN

Ketua Program Studi



Wahyuni Langelu, BSN., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH PAKET PENDIDIKAN SENAM DISMENORE TERHADAP
INTENSI UNTUK MELAKUKAN SENAM DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK
THEODORUS KOTAMOBAGU**

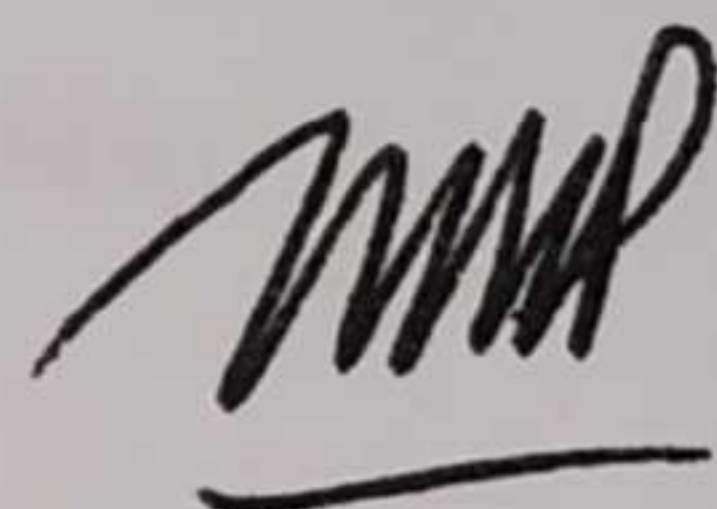
Yang disusun dan diajukan oleh :

BENADIKTA F. TANDAJU

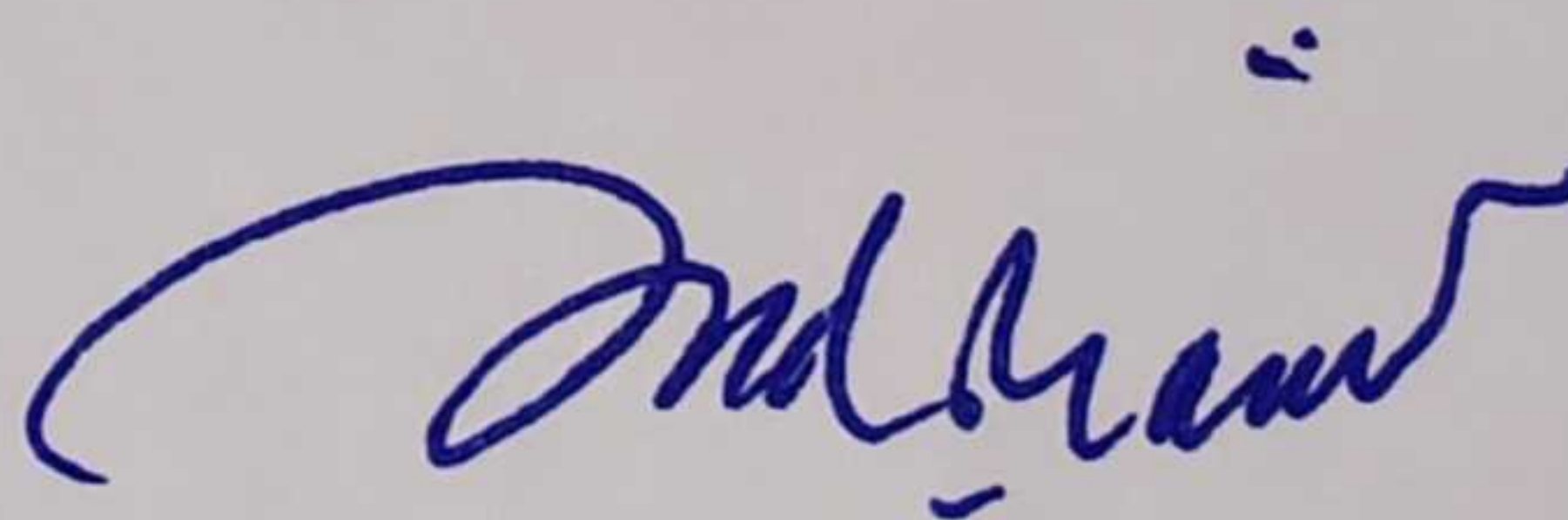
NIM : 14061085

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi
Pada tanggal 02 Agustus 2018
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

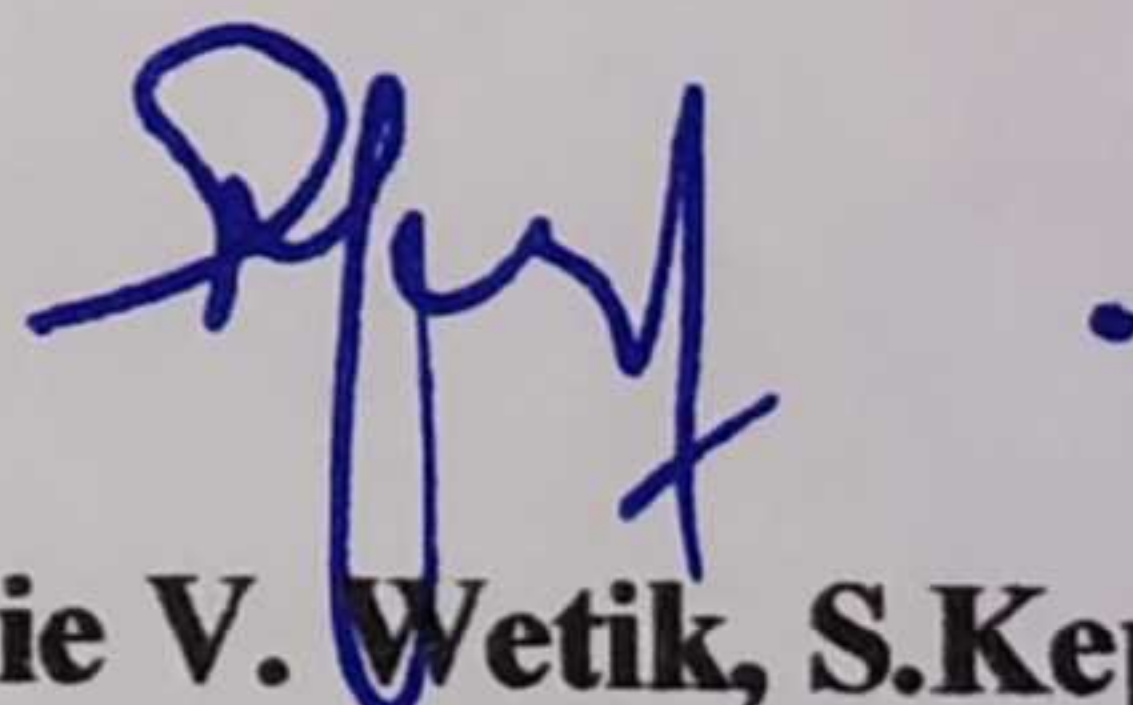
TIM PENGUJI



DOSEN PENGUJI 1 : (Rumondang Panjaitan, SKp., M.Kep)



DOSEN PENGUJI 2 : (Dr. Indriani Yauri, MN)



DOSEN PENGUJI 3 : (Syenshie V. Wetik, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. J)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado



Dr. Indriani Yauri, MN

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas
Katolik Dela Salle Manado



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

Pengaruh Paket Pendidikan Senam Dismenore Terhadap Intensi Untuk Melakukan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu

Tandaju, Benadikta¹., Yauri, Indriani²., Wetik, Syenshie³.

Universitas De La Salle Manado
Email : dithatandaju02@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Dismenore merupakan salah satu penyebab terganggunya aktivitas pada remaja putri. Siswi dengan dismenore akan merasakan dampak buruk pada aktivitas belajar yaitu cenderung susah berkonsentrasi dan motivasi belajar akan mengalami penurunan karena nyeri hebat yang dirasakan. Salah Satu cara yang tepat dalam menangani dismenore yaitu senam dismenore.

Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh paket pendidikan senam dismenore terhadap intensitas untuk melakukan senam dismenore pada remaja putri di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu

Metode : Penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi eksperiment (One Group Pretest – Posttest design)*. Penelitian ini dilaksanakan di Asrama Putri Sta. Ursula Kotamobagu. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu sebanyak 30 orang dengan besar sampel 30 orang menggunakan teknik *total sampling*. Analisa bivariate yang digunakan adalah uji *t berpasangan* dan uji alternative Wilcoxon dengan nilai $\alpha \leq 0.05$.

Hasil : Berdasarkan dari uji statistik menggunakan uji wilcoxon, diperoleh p value = 0.000 (≤ 0.05) pada tingkat pengetahuan, sedangkan untuk intensi diperoleh p value yang sama menggunakan uji *t berpasangan* yaitu 0.000 (≤ 0.05). sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan intensi untuk melakukan senam dismenore.

Kesimpulan : Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan senam dismenore dapat meningkatkan pengetahuan dan intensi untuk melakukan senam dismenore. Sesuai dengan teori *Theory of planned behavior* bahwa intensi yang tinggi sangat erat kaitannya dengan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Ketika siswa sudah memiliki intensi yang kuat dapat diprediksi secara tidak langsung besar kemungkinan senam dismenore akan dilakukan dimasa yang akan datang untuk menangani dismenore.

Kata Kunci : Pendidikan senam dismenore, tingkat pengetahuan, intensi remaja

Kepustakaan : 19 Buku(2007-2017), 26 Jurnal(2012-2018)

The Effect of Dysmenorrhea Gymnastics Education Packages On Intention To Do Dysmenorrhea Gymnastics In Youth At Theodorus Catholic High School Kotamobagu

Tandaju, Benadikta¹, Yauri, Indriani², Wetik, Syenshie³.
Universitas De La Salle Manado
Email : dithatandaju02@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea is one of the causes of activities disruption in young women. Students with dysmenorrhea will feel severe effects on learning activities which are likely to be difficult to concentrate and learning motivation will decrease due to the severe pain felt. One of the proper ways in dysmenorrhea is dysmenorrhea gymnastics.

Objective: This study aims to determine the effect of dysmenorrhea gymnastic education packages on intensity to do dysmenorrhea exercise in youth at Theodorus Kotamobagu Catholic High School.

Method: The research used was a quasi-experimental study (One Group Pretest-Posttest design). This research was carried out at Putri Sta. Ursula Kotamobagu. The population in this study were 30 young women at Theodorus Kotamobagu Catholic High School with a sample size of 30 people using total sampling technique. The bivariate analysis used was paired t-test and Wilcoxon alternative test with an alpha value of ≤ 0.05 .

Results: Based on the statistical test using Wilcoxon test, it was obtained p-value = 0.000 (≤ 0.05) at the level of knowledge, while for intentions obtained the same p-value using paired t-test of 0.000 (≤ 0.05). So it can be concluded that there is a significant effect of health education on the level of knowledge and intention to do dysmenorrhea gymnastics.

Conclusions: From the results of this study indicate that dysmenorrhea gymnastic education packages can increase knowledge and intention to do dysmenorrhea exercise. Following the theory of theory of planned behavior that high intention is very closely related to one's knowledge. When students have a strong intention can be predicted the possibility of dysmenorrhea exercises indirectly will be done in the future to resolve dysmenorrhea.

Keywords: dysmenorrhea gymnastics education, level of knowledge, teenagers intention

Literature: 19 Books(2007-2017), 26 Journals(2012-2018)

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN SAMPUL | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI | Error! Bookmark not defined. |
| LEMBAR ORIGINALITAS | Error! Bookmark not defined. |
| KATA PENGANTAR | Error! Bookmark not defined. |
| Abstrak | Error! Bookmark not defined. |
| Abstract | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR ISI | 1 |
| DAFTAR TABEL | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR GAMBAR | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR LAMPIRAN | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IPENDAHULUAN | Error! Bookmark not defined. |
| 1.1. Latar Belakang | Error! Bookmark not defined. |
| 1.2. Tujuan | Error! Bookmark not defined. |
| 1.3. Pertanyaan penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| 1.4. Ringkasan Bab | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IITINJAUAN TEORI | Error! Bookmark not defined. |
| 2.1. Konsep Dismenore Pada Remaja | Error! Bookmark not defined. |
| 2.2. Konsep Senam | Error! Bookmark not defined. |
| 2.3. Intensi Senam Dismenore | Error! Bookmark not defined. |
| 2.4. Prinsip Intervensi | Error! Bookmark not defined. |
| 2.5. Penelitian Terkait | Error! Bookmark not defined. |
| 2.6. Aplikasi Teori Theory of Planned Behavior | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IIIKERANGKA TEORI | Error! Bookmark not defined. |
| 3.1 Aplikasi Teori Dalam Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| 3.2 Hipotesis | Error! Bookmark not defined. |

| | | |
|--------------------------|--|-------------------------------------|
| 3.3 | Definisi Operasional | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV METODE PENELITIAN | | Error! Bookmark not defined. |
| 4.1. | Desain Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| 4.2. | Populasi | Error! Bookmark not defined. |
| 4.3. | Sampel | Error! Bookmark not defined. |
| 4.4. | Lokasi dan Waktu Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| 4.5. | Instrumen Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| 4.6. | Prosedur Pengumpulan Data | Error! Bookmark not defined. |
| 4.7. | Analisa Data | Error! Bookmark not defined. |
| 4.8. | Etika Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| BAB V HASIL PENELITIAN | | Error! Bookmark not defined. |
| 5.1 | Hasil Analisa Karakteristik Demografi Responden | Error! Bookmark not defined. |
| 5.2 | Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Dan Senam Dismenore Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri | Error! Bookmark not defined. |
| 5.3 | Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Dan Senam Dismenore Terhadap Intensi Untuk Melakukan Senam Dismenore Pada Remaja Putri | Error! Bookmark not defined. |
| BAB VI PEMBAHASAN | | Error! Bookmark not defined. |
| 6.1 | Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Dan Senam Dismenore Terhadap Pengetahuan | Error! Bookmark not defined. |
| 6.2 | Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Dan Senam Dismenore Terhadap Intensi Untuk Melakukan Senam Dismenore | Error! Bookmark not defined. |
| 6.3 | Pengaruh Pendidikan kesehatan Dismenore dan Senam Dismenore terhadap Pengetahuan dan Intensi Untuk Melakukan Senam Dismenore | Error! Bookmark not defined. |
| 6.4 | Keterbatasan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| BAB VII PENUTUP | | Error! Bookmark not defined. |
| 7.1 | Kesimpulan | Error! Bookmark not defined. |
| 7.2 | Saran | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR PUSTAKA | | Error! Bookmark not defined. |
| LAMPIRAN | | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Dosis Inhibitor Prostaglandin | 8 |
| Tabel 2. Definisi Operasional | 34 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.4 Gerakan Inti Senam Dismenore | 21 |
| Gambar 2.6 Konsep <i>Theory Of Planned Behavior</i> | 31 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep | 39 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Curriculum vitae
- Lampiran 2. Informasi pelaksanaan penelitian
- Lampiran 3. Lembar persetujuan (inform consent)
- Lampiran 4. Lembar kuesioner penelitian A
- Lampiran 5. Lembar kuesioner penelitian B
- Lampiran 6. Surat permohonan ijin pengambilan data demografi
- Lampiran 7. Surat permohonan uji validitas dan uji reliabilitas
- Lampiran 8. Lembar persetujuan ujian proposal
- Lampiran 9. Lembar revisi proposal
- Lampiran 10. Surat permohonan pengambilan data
- Lampiran 11. Surat keterangan selesai penelitian i
- Lampiran 12. Lembar persetujuan ujian skripsi
- Lampiran 13. Lembar revisi skripsi
- Lampiran 14. Hasil uji validitas dan uji reliabilitas
- Lampiran 15. Hasil uji normalitas pre-post pengetahuan
- Lampiran 16. Hasil uji wilcoxon
- Lampiran 17. Hasil uji normalitas pre-post intens
- Lampiran 18. Hasil uji *t* berpasangan (*t paired test*)
- Lampiran 19. Paket Pendidikan Senam Dismenore/SAP
- Lampiran 20. Lembar konsultasi dosen pembimbing I
- Lampiran 21. Lembar konsultasi dosen pembimbing II

LAMPIRAN 1

CURICULUM VITAE



A. Identitas

Nama Lengkap : Benadikta Fransiska Tandaju
Tempat/Tanggal Lahir : Kotamobagu, 9 Maret 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat : Jl. Bhayangkara, Sampana, Kotamobagu
Fakultas/Program Studi : Keperawatan/Ilmu Keperawatan
Nama Orang Tua
 Ayah : Heintje Marcelino Tandaju
 Ibu : Novie Elisabeth Supit
Nama Saudara
 Adik : Bernadeth Regina Tandaju
 Viecel Yohanes Tandaju
Email : dithatandaju02@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

- :
1. SD Katolik Christi Regis Kotamobagu (2008)
 2. SMP Katolik Theodorus Kotamobagu (2011)
 3. SMA Katolik Theodorus Kotamobagu (2014)

4. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas
Keperawatan Universitas Katolik De La
Salle Manado (2018)

C. Motto

: Never lucky, forever blessed

LAMPIRAN 2



INFORMASI PELAKSANAAN PENELITIAN FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

PENGARUH PAKET PENDIDIKAN SENAM DISMENORE TERHADAP INTENSI UNTUK MELAKUKAN SENAM DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK THEODORUS KOTAMOBAGU

TIM PENELITI

Peneliti Utama : Benadikta Fransiska Tandaju, Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

Asisten Peneliti: Dr. Indriani Yauri, MN

Syenshie V. Wetik, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. J

DESKRIPSI

Penelitian ini sedang dilaksanakan sebagai bagian dari Studi Ilmu Keperawatan yang dilakukan oleh Benadikta Fransiska Tandaju.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dismenore dan senam dismenore terhadap pengetahuan dan intensitas untuk melakukan senam dismenore pada remaja putri di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu

KETERLIBATAN

Partisipasi Anda dalam penelitian ini sepenuhnya bersifat sukarela. Jika Anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini atau Anda dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa komentar atau penalti. Jika Anda tertarik, informasi yang Anda berikan tidak akan dihilangkan tetapi akan tetap dirahasiakan, tanpa nama. Keputusan Anda untuk bersedia, atau tidak bersedia, tidak akan berdampak pada hubungan Anda saat ini atau masa depan anda di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu, misalnya akan berdampak pada posisi di organisasi dan dikucilkan karena tidak ikut serta dalam penelitian

Penelitian ini akan melibatkan semua remaja putri di SMA Katolik Theodorus Koatamobagu. Data penelitian ini akan didapatkan melalui keterlibatan Anda dalam mengisi kuesioner yang akan diberikan oleh peneliti. Pada kuesioner tersebut berisi beberapa pertanyaan dan pernyataan yang akan ditanyakan berkaitan dengan pengetahuan anda tentang nyeri haid dan senam dismenore

KEUNTUNGAN YANG DIHARAPKAN

Melalui partisipasi anda dalam penelitian, peneliti berharap anda bisa mendapatkan pengetahuan yang baru tentang nyeri haid dan senam melalui pendidikan kesehatan. Selain itu, peneliti juga akan mengajarkan cara yang bisa dilakukan untuk meminimalisir dan menghilangkan nyeri haid melalui media yang sudah dipersiapkan peneliti .

RISIKO

Diperkirakan pada saat pengisian kuesioner anda akan merasa sedikit khawatir seandainya jawaban anda banyak salah atau berbeda dengan teman-teman lainnya. Peneliti tidak akan menyalakan atau membandingkan jawaban yang anda berikan dengan milik orang lain. Peneliti akan menjamin kerahasiaan data yang telah anda berikan.

PRIVASI DAN KERAHASIAAN

Semua komentar dan tanggapan akan diperlakukan secara rahasia dan mengikuti transkripsi secara anonim. Nama-nama perorangan tidak ditampilkan dalam penelitian ini.

Hasil pengisian kuesioner tidak akan digunakan untuk tujuan apa pun selain untuk proyek penelitian ini, dan hanya dapat diakses oleh peneliti utama. Hasil wawancara akan dimusnahkan pada akhir penelitian.

Setiap data yang dikumpulkan dari penelitian ini akan disimpan dengan aman sesuai dengan kebijakan data penelitian UDLS dan data penelitian dapat digunakan dalam studi perbandingan di masa mendatang

PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI

Kami meminta Anda agar menandatangani formulir persetujuan (terlampir) untuk menginformasikan bahwa Anda setuju berpartisipasi dalam penelitian ini.

PERTANYAAN/INFORMASI LEBIH LANJUT TENTANG PENELITIAN

Jika ada pertanyaan atau memerlukan informasi lebih lanjut, silahkan menghubungi salah satu anggota tim peneliti di bawah ini *contoh*:

| | | |
|---|-------------------|-----------------------------|
| Benadikta Fransiska Tandaju | +62 853 4004 8113 | dithatandaju02@gmail.com |
| Dr. Indriani Yauri, MN | +62 813 5565 8855 | iyauri@unikadelasalle.ac.id |
| Syenshie V. Wetik, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. J | +62 852 9852 9849 | Siensie.wetik@gmail.com |

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

PERHATIAN/PENGADUAN MENGENAI PELAKSANAAN PENELITIAN

UDLS berkomitmen dalam integritas dan kode etik dari proyek-proyek penelitian. Namun, jika Anda memiliki kekhawatiran atau keluhan tentang etika proyek penelitian ini, Anda dapat menghubungi Unit Etik Penelitian UDLS. Unit Etik Penelitian UDLS tidak ada hubungannya dengan proyek penelitian ini dan dapat memfasilitasi penyelesaian masalah Anda secara tidak memihak.

Terima kasih telah membantu dalam penelitian ini. Harap simpan lembaran ini sebagai informasi Anda.



**FORMULIR PERSETUJUAN PENELITIAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO**

**PENGARUH PAKET PENDIDIKAN SENAM DISMENOIRE TERHADAP
INTENSI UNTUK MELAKUKAN SENAM DISMENOIRE
PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK
THEODORUS KOTAMOBAGU**

NOMOR KONTAK TIM PENELITI

Benadikta Fransiska Tandaju +62 853 4004 8113 dithatandaju02@gmail.com
Dr. Indriani Yauri, MN +62 813 5565 8855 iyauri@unikadelasalle.ac.id
Syenshie V. Wetik, S.Kep., Ns., +62 852 9852 9849 Siensie.wetik@gmail.com
M.Kep., Sp. Kep. J

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Dengan bertandatangan di bawah ini, Anda menyatakan bahwa Anda:

- Telah membaca dan memahami dokumen informasi mengenai penelitian ini.
- Telah mendapat penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan.
- Memahami bahwa jika Anda memiliki pertanyaan tambahan, Anda dapat menghubungi peneliti.
- Memahami bahwa Anda bebas untuk mengundurkan diri dari penelitian inisetiap saat, tanpa komentar atau penalti.
- Memahami bahwa penelitian ini akan menggunakan instrumen penelitian/alat ukur penelitian yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.
- Setuju untuk berpartisipasi dan bersedia menjawab semua pertanyaan dengan benar tanpa paksaan dari siapapun.

Nama _____

Tanda tangan _____

Tanggal _____

Tolong kembalikan lembar ini kepada peneliti

LAMPIRAN 4



LEMBAR KUESIONER PENELITIAN A
PENGARUH PAKET PENDIDIKAN SENAM DISMENORE TERHADAP
INTENSI UNTUK MELAKUKAN SENAM
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA
KATOLIK THEODORUS KOTAMOBAGU

No. Responden

A. Tingkat Pengetahuan Remaja

Petunjuk pengisian:

Jawablah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda (X) pada jawaban yang sesuai dengan pendapat anda, jika ada yang kurang jelas silahkan bertanya pada peneliti.

1. Nyeri haid (Dismenore) biasanya ditandai dengan ?
 - a. Rasa kram dibagian perut
 - b. Rasa nyeri pada bagian payudara
 - c. Mual dan muntah
2. Apa akibat yang akan terjadi jika mengalami nyeri haid yang hebat ?
 - a. Hilangnya kesadaran seseorang
 - b. Terganggunya aktivitas seseorang
 - c. Menurunnya daya ingat seseorang
3. Pada masa haid, hari keberapa biasanya nyeri haid (Dismenore) timbul ?
 - a. Hari 1 - 3
 - b. Hari 4 - 5
 - c. Hari 6 – 7
4. Apa penyebab remaja mengalami nyeri haid ?
 - a. Rahim dalam kondisi yang tidak normal
 - b. Rahim dalam keadaan infeksi
 - c. Saat haid terjadi kontraksi rahim yang sangat kuat

5. Pada siapa nyeri haid biasanya terjadi ?
 - a. Anak perempuan dibawah 12 tahun
 - b. Wanita yang lanjut usia
 - c. Remaja sampai wanita yang belum menopause
6. Sejak kapan nyeri haid biasanya timbul ?
 - a. Menarche atau pertama kali haid
 - b. Sejak usia 20 tahun keatas
 - c. Saat menopause
7. Nyeri haid yang timbul termasuk dalam kondisi apa ?
 - a. Normal
 - b. Berbahaya
 - c. Tidak dapat sembuh
8. Apa yang sebaiknya dilakukan bila merasa nyeri haid (Dismenore) ?
 - a. Harus istirahat total sampai sembuh
 - b. Tetap melakukan aktivitas seperti biasanya
 - c. Minum obat anti nyeri
9. Aktivitas apa yang sebaiknya dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (Dismenore) ?
 - a. Pemberian obat penghilang rasa sakit
 - b. Rutin berolahraga
 - c. Banyak istirahat
10. Apa salah satu jenis olahraga yang dapat mengurangi nyeri haid ?
 - a. Lari
 - b. Senam
 - c. Sepak bola
11. Selain aktivitas, apa yang harus dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (Dismenore) ?
 - a. Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi karbohidrat
 - b. Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak
 - c. Cukup air dan vitamin

12. Apa kegunaan hormon yang dihasilkan tubuh saat melakukan senam atau olahraga ?
- Pengurang rasa sakit
 - Penghilang racun dalam tubuh
 - Pembersih saluran pencernaan
13. Kapan waktu yang tepat untuk melakukan senam atau olahraga ?
- Sebaiknya dilakukan saat said dan saat terasa nyeri
 - Sebaiknya dilakukan setelah haid
 - Sebaiknya dilakukan secara rutin
14. Seberapa sering sebaiknya senam atau olahraga dilakukan ?
- Minimal 2-4 kali seminggu
 - 1 kali seminggu
 - Saat terasa haid saja
15. Selain untuk penanganan non farmakologi, apa tujuan dari Senam Dismenore?
- Untuk melancarkan saluran pencernaan
 - Untuk merenggangkan otot rahim
 - Untuk kesuburan tubuh

LAMPIRAN 5



LEMBAR KUESIONER PENELITIAN B
NGARUH PAKET PENDIDIKAN SENAM DISMENORE TERHADAP
INTENSI UNTUK MELAKUKAN SENAM
DISMENOREPADA REMAJA PUTRI DI SMA
KATOLIKTHEODORUS KOTAMOBAGU

No. Responden

B. Intensi Senam Dismenore

Petunjuk pengisian:

Jawablah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda (√) pada pertanyaan yang sesuai dengan pendapat anda, jika ada yang kurang jelas silahkan bertanya pada peneliti. Poin yang akan diberikan jika jawaban Sangat Mungkin = 5, Mungkin = 4, Agak Mungkin = 3, Tidak Mungkin = 2 dan Sangat Tidak Mungkin = 1.

I. Sikap terhadap perilaku

| No. | Pernyataan | STM | TM | AM | M | SM |
|-----|--|-----|----|----|---|----|
| 1. | Saya akan melakukan senam sebelum haid walaupun tidak sakit karena bagus untuk kesehatan | | | | | |
| 2. | Saya akan melakukan senam saat terasa sakit pada perut karena saya yakin sakit akan hilang | | | | | |
| 3. | Saya akan mencari tahu manfaat senam lebih banyak lagi sebelum saya senam | | | | | |
| 4. | Saya selalu berusaha meluangkan waktu untuk senam karena olahraga itu penting untuk fisik saya | | | | | |

II. Norma subjek

| No. | Pernyataan | STM | TM | AM | M | SM |
|-----|--|-----|----|----|---|----|
| 1. | Saya akan lebih semangat jika senam dengan orang lain yang selalu memberi motivasi untuk berolahraga | | | | | |
| 2. | Saya akan senam hari ini karena teman-teman dan keluarga saya selalu mengingatkan bahwa akan terasa nyeri saat haid bila tidak berolahraga | | | | | |
| 3. | Bagi saya kapanpun dan dimanapun saya suka, saya akan senam karena menurut orang tua saya itu jauh lebih baik dari pada bermain gadget | | | | | |
| 4. | Saya besok akan melakukan senam, oleh karena itu saya akan meminta orang disekitar saya untuk mengingatkan saya | | | | | |

III. Kontrol terhadap perilaku

| No. | Pernyataan | STM | TM | AM | M | SM |
|-----|---|-----|----|----|---|----|
| 1. | Saya akan melakukan senam jika hanya sendiri | | | | | |
| 2. | Saya melakukan senam walaupun belum mengerti manfaatnya | | | | | |
| 3. | Saya akan tetap senam walaupun akan membuat saya lelah | | | | | |
| 4. | Saya akan tetap senam walaupun saya belum merasakan | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| | manfaatnya | | | | | |
| 5. | Saya akan melakukan senam walaupun dalam keadaan kurang sehat | | | | | |
| 6. | Saya akan tetap melakukan senam walaupun ditempat umum | | | | | |
| 7. | Saat sedang meluangkan waktu untuk melakukan senam disekolah | | | | | |
| 8. | Saya akan senam pada waktu tertentu dan ditempat yang sepi | | | | | |
| 9. | Saya akan melakukan senam 3 kali seminggu | | | | | |
| 10. | Saya akan menyesuaikan waktu untuk melakukan senam bila ada hal yang menghambat | | | | | |
| 11. | Saya akan mengajak teman-teman dan keluarga saya untuk melakukan snam dismenore | | | | | |
| 12. | Jika orang bertanya tentang senam dismenore saya akan menjelaskan dan mncoba mmpraktekan gerakan senam | | | | | |

LAMPIRAN 6



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Kairagi Kombos Manado
(Belakang Wenang Permai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax: (0431) 871972
Website : lapus.katolikmanado.id
E-mail : keperawatan@lbus.katolikmanado.id

No. : 152/Pm/D1/D.Fakop/III/2018

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Demografi Siswa Kelas XI

Kepada Yth.:

Kepulu Sekolah SMA Katolik Theodorus Kotamobagu

Di

Tomohon

Dengan Hormat,

Sebagai salah satu tugas akhir dalam program pendidikan S1 Keperawatan di Universitas Katolik De La Salle Manado, mahasiswa kami melakukan penelitian yang berkaitan dengan asuhan keperawatan. Untuk menunjang kegiatan ini kami mohon agar mahasiswa yang namanya disebutkan di bawah ini:

Benadikta Fransiska Tandasju 14061085

dapat diijinkan untuk mengambil data tentang jumlah siswa kelas XI yang mengalami *discenotroica primer* di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu. Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Manado, 13 Maret 2018

Hormat kami,

Dr. Indisani Yauri, MN
Dekan

Tembusan :

- Asyq



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat: Kairangi I Kombos Manado
(Belukang Wening Permai II Manado)
Tlp. (0431) 871957, 871971, 877512. Fax. (0431) 871972
Website: fkip.unkatsalle.com
Email: depro@unkatsalle.com

No. : 334/Pm/DI/D.Fakap-VII/2018
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin: Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Kepada Yth :
Pnt. Remaja GMM Moria Daranu, Wori
Di
Tempat

Dengan Hormat,

Untuk menunjang pencapaian tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado kami mohon dapat kiranya diberikan izin kepada:

Nama : Benadikta F. Tandaju
NIM : 14061085
Judul : Pengaruh Pelekas Dismenore dan Senam Dismenore terhadap Pengetahuan dan Intensi untuk Melakukan Senam Dismenore pada Remaja Putri di Organisasi Orang Muda Katolik (OMK) Paroki Kristus Raja Kotamobagu
Waktu : 04 - 08 Juli 2018

untuk dapat melaksanakan uji reliabilitas instrumen penelitian pada remaja GMM Moria Daranu, Wori. Atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Manado, 02 Juli 2018


Dr. Indriani Yauri, MN
Dekan

Ditrasmi :
- Asy -



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Koraga I Kombos Manado
(Belakang Waning Permai II Manado)
Tlp. (0431) 871957, 871971, 877511. Fax. (0431) 871972
Website: <http://www.ukdsksalle.ac.id>
E-mail: keperawatan@ukdsksalle.ac.id

**LEMBAR PERSETUJUAN
LEMBAR PROPOSAL**

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa mahasiswa yang namanya disebutkan di bawah ini:

Nama : Benadikta F. Tondaja

Nim : 1405085

Judul : Pengaruh Tingkat Pengetahuan Tentang Gejala Demam Terhadap Infeksi jamur Diseminasi pada Tumor Payu di SMA KATOLIK Manado
Telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk mengikuti ujian Proposal. Kotamobagu

Yang menyetujui oleh :

Dosen Pembimbing I

Dr. Indriani Yuni, M.N.

Dosen Pembimbing II

Hs Syandhie V. Wetik, M.Kep, Sp. Kep. 3



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FACULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Zaragi I Kombos Manado
(Belakang Wenang Permai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax. (0431) 871972
Website : <http://www.ukdelsalle.ac.id>
E-mail : keperawatan@fkipkatedelsalle.ac.id

LEMBAR REVISI PROPOSAL

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa mahasiswa yang namanya disebutkan dibawah ini:

Nama : *Bena Silita F. Tondaja*

Nim : *14061085*

Judul : *Pengaruh Penkes Dismenore dan Senam Dismenore Terhadap Pengetahuan dan Intensi Untuk Melakukan Senam Dismenore Pada Remaja Putri*
Telah melakukan revisi proposal. *& SISA. Katolik Theodorius Kotamobagu?*

Yang menyetujui oleh :

Dosen Penguji I

Amastasia S. Lambong, S.kep, Ns, MAN

Dosen Penguji II

Dr. Indrani Yuni, MEd.

Mengetahui,

KPS Ilmu Keperawatan

Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat: Kairngi I Kontos Manado
(Belakang Weeang Penmai II Manado)
Tlp : (0431) 871959, 871971, 877512. Fax. (0431) 871972
Website: <http://www.ukalsalleidn.ac.id>
E-mail: kampus@ukalsalleidn.ac.id

No : 401/2/m/DI/D.Fakup/VII/2018
Tempo : -
Hal : Permohonan ijin pengumpulan data penelitian

Kepada Yth :
Kepala Sekolah SMA Katolik Theodorus Kotamobagu
Di
Tomar

Dengan Hormat,

Untuk menunjang pencapaian tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado kami mohon dapat kiranya diberikan ijin kepala:

Nama : Benedikta Fransiska Landagu
NIM : 14061085
Judul : Pengaruh Perikes Disminore dan Senam Disidnore terhadap Pengetahuan dan Intensi untuk Melakukan Senam Disminore pada Remaja Putri di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu
Waktu : 13 - 15 Juli 2018

untuk dapat melaksanakan penelitian pada remaja putri di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu. Atas bantuan dan kegiatannya kami ucapkan terima kasih.

Manado, 10 Juli 2018

Hormat Kami,

Dr. Indriani Yuuri, MN
Dekan

Terselamat
- Arap



YAYASAN PENDIDIKAN SATYA BHAkti
PERWAKILAN KOTAMOBAGU
SMP/SMA KATOLIK THEODORUS KOTAMOBAGU
Jalan Diponegoro Kel. Biga Kec. Kotamobagu Utara Kota Kotamobagu
Tlp (0434)23786 Kode Pos 95713 Email : karhedralcampus@yahoo.com.

SURAT KETERANGAN

Nomor : 027/YSB – KTG/LL/VII/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Yayasan Pendidikan Satya Bhakti Kotamobagu dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Beandika Fransiska Tandaju

NIM : 14061085

Telah mendapatkan izin sebelumnya dan telah selesai melakukan penelitian di Kampus Katodes Kotamobagu dengan judul penelitian Pengaruh Penkes Dismenore dan Senam Dismenore terhadap Pengetahuan dan Intensi untuk Melakukan Senam Dismenore pada Remaja Putri di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Kotamobagu, 17 Juli 2018
Ketua Yayasan

St. Maria Florentina L. Meru, OSU, S.Pd



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Keliragi I Kombos Manado
(Belakang Wabang Parmai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512, Fax: (0431) 871972
Website: <http://www.ukdsla.ac.id>
Email: keperawatan@ukdsla.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN
UJIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa mahasiswa yang namanya disebutkan dibawah ini:

Nama : Benadikta F. Tandaju

Nim : 14061085

Judul : Pengaruh Penkes Tentang Dismenore Dan Senam Dismenore Terhadap Pergetahuan Dan Intensi Untuk Melakukan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu

Telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk mengikuti ujian Skripsi.

Yang menyetujui oleh :

Dosen Pembimbing I


Dr. Indriani Yauri, MN

Dosen Pembimbing II


Syenghie V. Wetik, S.Kep. Ns., M.Kep. Sp., Ksp. I

Mengetahui,
Dekan


Dr. Indriani Yauri, MN



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Kairagi I Kombos Manado
(Belakang Wenang Permai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax: (0431) 871972
Website : <http://www.unikdelsalle.ac.id>
E-mail : keperawatan.unikdelsalle.ac.id

LEMBAR REVISI SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa mahasiswa yang namanya disebutkan dibawah ini:

Nama : Benedikta F. Tandaju

Nim : 14061085

Judul : "Pengaruh Pendidikan Senam Gsmenore Terhadap Intensi Untuk Melakukan Senam Gsmenore Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu"
Telah melakukan revisi skripsi.

Yang menyetujui oleh:

1. Penguji I

Rumondang Panjaitan, SKp., M. Kep

2. Penguji II

Dr. Indriani Yuni, MN

3. Penguji III

Syahriz V. Welik, S. Kep., Nk., M. Kep., Sp. Kep., S.

Mengetahui,

KPS Ilmu Keperawatan

Wahyuni Langeke, BSN., M.Kes

HASIL UJI VALID PENGETAHUAN**Case Processing Summary**

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 27 | 96.4 |
| | Excluded ^a | 1 | 3.6 |
| | Total | 28 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .743 | .823 | 16 |

Item Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|-----|--------|----------------|----|
| A1 | 1.7037 | .46532 | 27 |
| A2 | 1.7778 | .42366 | 27 |
| A3 | 1.7778 | .42366 | 27 |
| A4 | 1.8519 | .36201 | 27 |
| A5 | 1.8889 | .32026 | 27 |
| A6 | 1.8148 | .39585 | 27 |
| A7 | 1.8519 | .36201 | 27 |
| A8 | 1.8148 | .39585 | 27 |
| A9 | 1.8519 | .36201 | 27 |
| A10 | 1.7407 | .44658 | 27 |
| A11 | 1.7407 | .44658 | 27 |
| A12 | 1.7407 | .44658 | 27 |
| A13 | 1.8148 | .39585 | 27 |
| A14 | 1.9259 | .26688 | 27 |

| | | | |
|------|---------|---------|----|
| A15 | 1.8519 | .36201 | 27 |
| SUMA | 28.1481 | 1.58609 | 27 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| A1 | 53.5926 | 13.712 | .597 | . | .709 |
| A2 | 53.5185 | 15.259 | .165 | . | .743 |
| A3 | 53.5185 | 14.105 | .534 | . | .716 |
| A4 | 53.4444 | 15.256 | .212 | . | .739 |
| A5 | 53.4074 | 14.251 | .675 | . | .714 |
| A6 | 53.4815 | 13.952 | .635 | . | .710 |
| A7 | 53.4444 | 14.641 | .438 | . | .726 |
| A8 | 53.4815 | 14.259 | .525 | . | .718 |
| A9 | 53.4444 | 15.410 | .156 | . | .743 |
| A10 | 53.5556 | 13.795 | .600 | . | .710 |
| A11 | 53.5556 | 15.333 | .130 | . | .746 |
| A12 | 53.5556 | 14.103 | .502 | . | .718 |
| A13 | 53.4815 | 14.182 | .552 | . | .716 |
| A14 | 53.3704 | 14.704 | .592 | . | .723 |
| A15 | 53.4444 | 16.179 | -.112 | . | .758 |
| SUMA | 27.1481 | 9.516 | .404 | . | .808 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|---------|----------|----------------|------------|
| 55.2963 | 15.986 | 3.99822 | 16 |

UJI VALID INTENSI

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 27 | 96.4 |
| | Excluded ^a | 1 | 3.6 |
| | Total | 28 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .723 | .808 | 21 |

Item Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|-----|--------|----------------|----|
| B1 | 3.6296 | .79169 | 27 |
| B2 | 2.6667 | 1.03775 | 27 |
| B3 | 4.1481 | .36201 | 27 |
| B4 | 4.5926 | .50071 | 27 |
| B5 | 4.4074 | .50071 | 27 |
| B6 | 3.5185 | .93522 | 27 |
| B7 | 3.2222 | 1.18754 | 27 |
| B8 | 3.0000 | .96077 | 27 |
| B9 | 2.0741 | .26688 | 27 |
| B10 | 2.4074 | .50071 | 27 |
| B11 | 3.0370 | .80773 | 27 |
| B12 | 2.8148 | .83376 | 27 |
| B13 | 1.7407 | .65590 | 27 |
| B14 | 2.1111 | .32026 | 27 |
| B15 | 1.6667 | .48038 | 27 |
| B16 | 3.6667 | .48038 | 27 |
| B17 | 1.6667 | .48038 | 27 |

| | | | |
|------|---------|---------|----|
| B18 | 1.6296 | .49210 | 27 |
| B19 | 3.3333 | .91987 | 27 |
| B20 | 3.0000 | 1.30089 | 27 |
| SUMB | 58.3333 | 6.75961 | 27 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| B1 | 113.0370 | 165.037 | .841 | . | .694 |
| B2 | 114.0000 | 163.692 | .678 | . | .694 |
| B3 | 112.5185 | 178.028 | .477 | . | .717 |
| B4 | 112.0741 | 176.917 | .421 | . | .716 |
| B5 | 112.2593 | 172.969 | .725 | . | .708 |
| B6 | 113.1481 | 171.900 | .408 | . | .709 |
| B7 | 113.4444 | 160.333 | .699 | . | .688 |
| B8 | 113.6667 | 166.923 | .601 | . | .700 |
| B9 | 114.5926 | 179.558 | .439 | . | .719 |
| B10 | 114.2593 | 176.199 | .475 | . | .714 |
| B11 | 113.6296 | 171.011 | .526 | . | .706 |
| B12 | 113.8519 | 171.054 | .505 | . | .707 |
| B13 | 114.9259 | 175.456 | .396 | . | .714 |
| B14 | 114.5556 | 178.103 | .534 | . | .717 |
| B15 | 115.0000 | 185.462 | -.223 | . | .731 |
| B16 | 113.0000 | 176.385 | .482 | . | .714 |
| B17 | 115.0000 | 193.000 | -.784 | . | .743 |
| B18 | 115.0370 | 190.960 | -.620 | . | .740 |
| B19 | 113.3333 | 167.308 | .614 | . | .700 |
| B20 | 113.6667 | 163.538 | .527 | . | .697 |
| SUMB | 58.3333 | 45.692 | 1.000 | . | .794 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|----------|----------|----------------|------------|
| 1.1667E2 | 182.769 | 13.51922 | 21 |

LAMPIRAN 15

Uji Normalitas Tingkat Pengetahuan Pre dan Post diberikan Pendidikan kesehatan

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|--------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| PRE_A | 30 | 100.0% | 0 | .0% | 30 | 100.0% |
| POST_A | 30 | 100.0% | 0 | .0% | 30 | 100.0% |

Descriptives

| | | Statistic | Std. Error |
|--------|---|-----------|------------|
| PRE_A | Mean | 24.5667 | .64270 |
| | 95% Confidence Interval for Lower Bound | 23.2522 | |
| | Mean Upper Bound | 25.8811 | |
| | 5% Trimmed Mean | 24.6296 | |
| | Median | 25.0000 | |
| | Variance | 12.392 | |
| | Std. Deviation | 3.52022 | |
| | Minimum | 18.00 | |
| | Maximum | 30.00 | |
| | Range | 12.00 | |
| | Interquartile Range | 7.00 | |
| | Skewness | -.162 | .427 |
| | Kurtosis | -1.173 | .833 |
| POST_A | Mean | 29.1667 | .19228 |
| | 95% Confidence Interval for Lower Bound | 28.7734 | |
| | Mean Upper Bound | 29.5599 | |

| | | |
|---------------------|---------|------|
| 5% Trimmed Mean | 29.2778 | |
| Median | 29.0000 | |
| Variance | 1.109 | |
| Std. Deviation | 1.05318 | |
| Minimum | 26.00 | |
| Maximum | 30.00 | |
| Range | 4.00 | |
| Interquartile Range | 1.00 | |
| Skewness | -1.493 | .427 |
| Kurtosis | 2.010 | .833 |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| PRE_A | .111 | 30 | .200* | .945 | 30 | .120 |
| POST_A | .270 | 30 | .000 | .758 | 30 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

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

LAMPIRAN 16

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| POST_A - PRE_A | Negative Ranks | 0 ^a | .00 | .00 |
| | Positive Ranks | 27 ^b | 14.00 | 378.00 |
| | Ties | 3 ^c | | |
| | Total | 30 | | |

- a. POST_A < PRE_A
- b. POST_A > PRE_A
- c. POST_A = PRE_A

Test Statistics^b

| | POST_A - PRE_A |
|------------------------|---------------------|
| Z | -4.548 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

LAMPIRAN 17

Uji Normalitas Intensi Pre dan Post diberikan Pendidikan kesehatan

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|--------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| PRE_B | 30 | 100.0% | 0 | .0% | 30 | 100.0% |
| POST_B | 30 | 100.0% | 0 | .0% | 30 | 100.0% |

Descriptives

| | | Statistic | Std. Error |
|--------|----------------------------------|-----------|------------|
| PRE_B | Mean | 60.1667 | 2.28543 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | | |
| | Lower Bound | 55.4924 | |
| | Upper Bound | 64.8409 | |
| | 5% Trimmed Mean | 60.1296 | |
| | Median | 63.0000 | |
| | Variance | 156.695 | |
| | Std. Deviation | 1.25178E1 | |
| | Minimum | 38.00 | |
| | Maximum | 83.00 | |
| | Range | 45.00 | |
| | Interquartile Range | 19.50 | |
| | Skewness | -.328 | .427 |
| | Kurtosis | -.701 | .833 |
| POST_B | Mean | 79.4333 | 1.83496 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | | |
| | Lower Bound | 75.6804 | |
| | Upper Bound | 83.1863 | |

| | | |
|---------------------|-----------|------|
| 5% Trimmed Mean | 79.6667 | |
| Median | 79.0000 | |
| Variance | 101.013 | |
| Std. Deviation | 1.00505E1 | |
| Minimum | 57.00 | |
| Maximum | 96.00 | |
| Range | 39.00 | |
| Interquartile Range | 17.25 | |
| Skewness | -.114 | .427 |
| Kurtosis | -.761 | .833 |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| PRE_B | .128 | 30 | .200 [*] | .935 | 30 | .068 |
| POST_B | .110 | 30 | .200 [*] | .958 | 30 | .271 |

a. Lilliefors Significance Correction

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

LAMPIRAN 18

T-Test

[DataSet1] E:\20 Juli\SKRIPSI\DATA MENTAH UJI NORMALITAS.sav

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|--------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | PRE_B | 60.1667 | 30 | 12.51780 | 2.28543 |
| | POST_B | 79.4333 | 30 | 10.05050 | 1.83496 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|----------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | PRE_B & POST_B | 30 | -.402 | .027 |

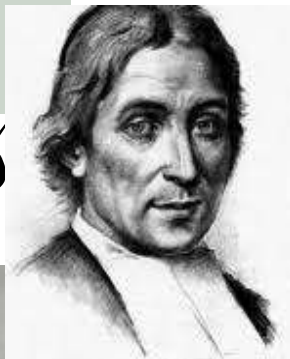
Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|-----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|-----------|--------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 PRE_B - POST_B | -1.92667E1 | 18.94626 | 3.45910 | -26.34132 | -12.19202 | -5.570 | 29 | .000 |

Paket Pendidikan Senam Dismenore

Fakultas Keperawatan
Universitas katolik De La Salle Manado

Sport



EXPLORE

Lasallian

Exercise



Nursing

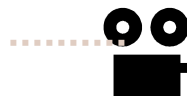


Healthy

Intention



Education



Dance



Benadikta F. Tandaju
14061085
Fakultas keperawatan
Unika De La Salle Manado

PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM DISMENORE

| | |
|--------------------|---|
| Topik | : Senam Dismenore |
| Sasaran Penyuluhan | : Remaja putri di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu |
| Pemberi materi | : Benadikta F. Tandaju |
| Tempat | : Asrama Sta. Ursula Kotamobagu |
| Waktu | : 15.00 WIBs/d selesai |
| Hari/Tanggal | : Juni 2018 |

A. TUJUAN

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan pembelajaran senam dismenore oleh instruktur dapat melakukan senam dismenore secara mandiri.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti pembelajaran senam dismenore, diharapkan responden dapat:

- a. Memahami tujuan senam dismenore.
- b. Menyebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum latihan senam dismenore.
- c. Menyebutkan teknik latihan senam dismenore.

B. METODE PENYAMPAIAN

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Diskusi (Tanya Jawab)

C. MEDIA

1. Power Point
2. Materi SAP
3. Leaflet
4. Video

D. PELAKSANAAN

| NO | TAHAP | WAKTU | KEGIATAN | |
|----|-------------|----------|---|---|
| | | | PERAWAT | PESERTA |
| 1. | Pembukaan | 5 menit | a. Memberikan salam b. Persepsi tentang Senam c. Nyeri Haid | a. Peserta menjawab salam b. Peserta menjawab dengan benar |
| 2. | Pelaksanaan | 20 menit | a. Menjelaskan isi materi tentang senam dismenore b. Menjelaskan demonstrasi senam dismenore c. Mengevaluasi secara verbal pada peserta | a. Peserta mendengarkan dengan seksama b. Peserta memperhatikan c. Peserta menjawab beberapa pertanyaan yang dilontarkan peneliti |
| 3. | Penutup | 5 menit | b. Menyimpulkan hasil kegiatan c. Mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam | a. Peserta memperhatikan b. Peserta menjawab salam |

E. Materi Penyuluhan

1. Konsep Dismenore Pada Remaja

Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Dana C, 2016). Menurut Marilitia dan Dewi (2014) dismenorea merupakan menstruasi yang nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus yang terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum. Secara tidak langsung dapat disimpulkan dismenorea merupakan salah satu kondisi klinis yang terjadi saat haid berupa nyeri yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari wanita.

Dismenorea dibagi berdasarkan jenis nyeri dan berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab. Menurut Judha (2012) dismenorea berdasarkan jenis nyeri terdiri atas 2 jenis. Pertama, *dismenorea spasmodik* yaitu nyeri yang dirasakan di bagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah haid dimulai. Tanda dismenorea spasmodik, antara lain pingsan, mual, muntah, dan dismenorea spasmodik dapat

diobati atau dikurangi dengan melahirkan, walaupun tidak semua wanita mengalami hal tersebut. Kedua, *dismenorea kongestif* yaitu dismen yang dapat diketahui beberapa hari sebelum haid datang. Gejala yang ditimbulkan pada dismenorea kongestif, antara lain pegal (pegal pada bagian paha), sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh, dan gangguan tidur (Calis A, 2015). Jadi dapat disimpulkan berdasarkan jenis nyeri dismenorea dibedakan atas waktu terjadinya nyeri. Pada dismenorea spasmodik, nyeri dirasakan sebelum atau segera setelah haid dimulai. Sedangkan dismenore kongestif, nyeri timbul beberapa hari sebelum haid datang.

Menurut Mitayani (2013) dismenorea berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab dibagi lagi menjadi 2 jenis. Pertama, *dismenore primer* terjadi sesudah 12 bulan atau lebih pasca menarke. Rasa nyeri timbul sebelum atau bersama-sama dengan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa hari (Rudi H, 2016). Dismenorea primer biasanya terjadi akibat adanya kelainan pada gangguan fisik yang mendasarinya, sebagian besar dialami oleh wanita yang telah mendapatkan haid. Menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri pada remaja sebagian besar disebabkan oleh dismenorea primer (Mitayani, 2013). Kedua, *dismenore sekunder* berhubungan dengan kelainan kongenital atau kelainan organik di pelvis yang terjadi pada masa remaja. Rasa nyeri yang timbul disebabkan karena adanya kelainan pelvis, misalnya endometriosis, mioma uteri (tumor jinak kandungan), stenosis serviks, dan malposisi uterus juga disebabkan oleh fibroid, penyakit radang panggul, IUD, tumor pada tuba fallopi, usus atau vesika urinaria, polip uteri, *inflammatory bowel disease*. Biasanya wanita yang mengalami dismenorea sekunder ini biasanya mempunyai siklus haid yang tidak teratur atau tidak normal. (Desti I, 2015). Berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab dapat disimpulkan dismenorea primer merupakan jenis dismenore yang biasanya terjadi pada remaja putri. Sedangkan dismenorea sekunder, terjadi karena adanya kelainan ginekologi atau kelainan organik maupun karena haid yang tidak teratur atau tidak normal.

Banyak teori yang telah ditemukan untuk menerangkan penyebab terjadi dismenorea primer, tapi meskipun demikian patofisiologisnya belum jelas. Etiologi dismenorea di antaranya: *Faktor Psikologis*, biasanya terjadinya pada gadis-gadis yang secara emosional tidak stabil, mempunyai ambang nyeri yang rendah, sehingga dengan sedikit rangsangan nyeri, maka ia akan sangat merasa kesakitan (Maria R, 2016). *Faktor Endokrin*, yang pada umumnya nyeri haid ini

dihubungkan dengan kontraksi uterus yang tidak bagus (Manuaba, 2013). *Faktor Alergi*, teori ini dikemukakan setelah memerhatikan hubungan antara asosiasi antara dismenorea dengan urtikaria, migren, asma bronkial, namun bagaimanapun belum dapat dibuktikan mekanismenya. Ini diduga bahwa disebabkan oleh toksin haid (Calis A, 2015). Jadi dapat disimpulkan bahwa dismenore bukan hanya disebabkan oleh faktor internal seperti psikis dan endokrin tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti stressor dan alergi.

Menurut Yuyun S (2014) tanda dan gejala klinis dismenorea primer yang sering ditemukan ada 3. *Pertama*, nyeri tidak lama timbul sebelum atau bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam atau lebih. *Kedua*, nyeri abdomen bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha. *Ketiga*, gejala disertai rasa mual, muntah, diare, nyeri kepala, kelelahan, serta mudah tersinggung. Tanda dan gejala dari dismenorea primer merupakan nyeri haid normal yang dipengaruhi oleh ketidakstabilan hormone dalam tubuh atau perubahan posisi rahim setelah melahirkan (Tatiek U, 2015). Dapat disimpulkan tanda gejala yang ditimbulkan sangat mengganggu tetapi tidak berbahaya karena merupakan gejala fisiologis akibat perubahan hormonal dan faktor lainnya.

Terdapat beberapa upaya penanganan dismenorea, dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi, yaitu (Nugroho & Utama, 2014): penanganan farmakologi yaitu obat seperti OAINS (obat anti inflamasi non steroid) menghambat pembentukan prostaglandin, serta pengobatan jangka panjang progesterone juga mengurangi nyeri menstruasi (Norman, 2000 dalam Ica T, 2012). Berikut ini daftar dosis inhibitor prostaglandin sintetase yang merupakan pengobatan untuk mengurangi dismenorea (Gant, 2011).

Penanganan dismenorea secara non farmakologi meliputi terapi nutrisi dengan merubah pola makan atau diet dapat membantu mengurangi atau mengobati nyeri menstruasi. Adapun terapi alternative lain yang dapat dilakukan dengan kompres air hangat, yoga, distraksi, massase, dan olahraga atau senam. Olahraga atau senam bisa dilakukan 3-5 kali seminggu selama 30 menit (Tran, 2001 dalam Ica T, 2012)

2. Senam Dismenore

Banyak jenis penanganan dismenorea secara non farmakologi yang dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi nyeri haid salah satunya dengan senam dismenore. Senam dismenore merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menghasilkan hormon β -endorphin. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar hipofisis

dan hipotalamus selama latihan, kegembiraan, sakit, konsumsi makanan pedas, dan saat menghadapi kondisi yang menyenangkan (Harry, 2010). β -endorphin mampu berperan sebagai analgesia (penghilang rasa sakit) dan menimbulkan perasaan menyenangkan pada seseorang untuk mengurangi rasa nyeri saat akan terjadi kontraksi uterus (Haruyama, 2011 dalam Icha, 2012).

Ketika melakukan senam dismenore terjadi pergerakan dan kontraksi otot-otot abdomen paha genitalia eksterna, panggul dan tungkai bawah yang melibatkan aktivasi saraf torakal 3 (T3) sampai dengan lumbal 4 (L4). Hal ini dianggap penting dalam pengeluaran β -endorphin. β -endorphin sebagai sistem penekanan nyeri dapat diaktifkan pengeluarannya dengan merangsang daerah reseptor β -endorphin di zat kelabu *periaqueductus* otak tengah. Zat kelabu *periaqueductus* otak tengah berhubungan langsung dengan saraf torakal 3 (T3) sampai dengan lumbal 4 (L4) dalam pengeluaran β -endorphin saat nyeri dirasakan. Dengan melakukan kontraksi otot pada daerah panggul, abdomen, ekstremitas bawah akan menimbulkan impuls pada daerah torakal dan lumbal, dimana impuls tersebut akan dikirimkan ke hipotalamus diteruskan ke bagian batang otak dilanjutkan ke bagian kelabu pada otak tengah (*periaqueductus*). Rangsangan yang diterima oleh *periaqueductus* ini disampaikan kepada hipotalamus, dari hipotalamus inilah β -endorphin dikeluarkan dalam jumlah banyak oleh *precursor pro-opiomelanocortin* sebagai prekursor utama untuk β -endorphin di hipotalamus dan kelenjar pituari (hipofisis) (Dewi L, 2017).

Pada saat β -endorphin keluar, akan ini menyebabkan pengurangan rasa sakit (analgesia) melalui perlekatannya dengan reseptor μ (*mu*). Reseptor μ (*mu*) berperan pada sistem perasaan, efek penguatan (reinforcing), nyeri, tekanan darah, kelenjar endokrin, dan sistem pencernaan. Reseptor μ (*mu*) dapat ditemukan pada korteks, batang otak, hipotalamus, sistem limbik dan medulla spinalis. Ketika β -endorphin ditangkap oleh reseptor μ (*mu*) di dalam hipotalamus dan *system limbic*, *endorphin* akan mempengaruhi fungsi kedua organ tersebut dalam mengatur emosi dan stress agar produksi hormon yang dapat memperberat nyeri haid dalam hipotalamus dan *system limbic* dapat diminimalisir (Timotius K, 2018). β -endorphin secara langsung menciptakan kestabilan emosi dan perasaan senang dan nyaman melalui efeknya pada hipotalamus dan sistem limbic. Selain itu, β -endorphin akan berdampak pada keseimbangan produksi hormone seperti adrenalin, estrogen, progesterone dan prostaglandin. Naik turunnya hormone tersebut pada saat haid akan berdampak buruk dan memperberat nyeri. Hal ini dikarenakan estrogen dalam jumlah tinggi

dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Sama halnya dengan hormon adrenalin yang meningkat akan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika haid (Handrawan, 2011).

Dengan demikian keberadaan β -endorphin pada sinaps sel saraf dan reseptor spesifik dapat menyebabkan penurunan sensasi nyeri. Oleh karena itu, seseorang yang rutin melakukan senam akan terjadi peningkatan produksi β -endorphin dan beredar disirkulasi. Seseorang dibawah pengaruh β -endorphin akan merasa rileks dan menyenangkan sehingga dapat menekan persepsi nyeri yang akan timbul (Harry, 2010). Selain itu, dengan melakukan senam akan terjadi peningkatan jumlah dan elastisitas pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh, sehingga memperlancar aliran darah kebagian uterus dan mencegah hipoksia pada saat kontraksi uterus. Senam juga dapat melatih kekuatan otot-otot tertentu sehingga otot-otot tersebut lebih kuat, kencang dan kelenturan tubuh pun meningkat (Suparto, 2011 dalam Desti I, 2015). Jadi selain penanganan farmakologi ada juga penanganan non farmakologi seperti senam dismenore yang efektif dalam mengurangi nyeri haid melalui peran dari β -endorphin.

F. Tujuan

1. Melatih cara relaksasi saat nyeri haid
2. Melenturkan ototrahim
3. Meningkatkan Sirkulasi.
4. Mengontrol nyeri saat haid.

G. Ruang Lingkup

Dilakukan untuk remaja atau dewasa dengan masalah nyeri saat haid.

Kontraindikasi :

1. Tidak dalam nyeri haid yang hebat.
2. Tidak dalam keadaan stamina menurun akibat flu, atau kurang tidur dan baru sembuh dari sakit.

H. Prosedur

1. Persiapan
 - a. Persiapan alat

- Baju Olahraga

- Handuk kecil

b. Persiapan Klien

- Beri penjelasan terhadap klien terapi yang akan dilakukan, tujuan dan prosedurnya.

- Siapkan kondisi klien untuk mengikuti senam

2. Pelaksanaan

Senam dismenore terdiri atas persiapan, tahap pelaksanaan, dan evaluasi. Pertama, dalam persiapan peneliti melakukan persiapan tempat yang dianggap peneliti cukup luas yang dapat menampung seluruh responden seperti ruangan besar, kemudian menganjurkan klien untuk memakai pakaian yang menyerap keringat. Sebelum tahap pelaksanaan klien terlebih dahulu dijelaskan mengenai cara pelaksanaan senam dismenore.

Kedua, pada tahap pelaksanaan terdiri atas gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Gerakan pemanasan dimulai dengan mengayunkan kedua tangan perlahan keatas sambil menarik nafas panjang lewat hidung dan dihembuskan melalui mulut. Gerakan tersebut dilakukan sebanyak 4x. Kemudian klien berdiri tegak, salah satu lutut dilipat dan diangkat mendekati bagian depan tubuh. Tahan pada bagian lutut dengan kedua tangan sambil memulai hitungan 2x8. Setelah itu lipat salah satu bagian kaki kearah depan sambil kedua tangan menahan pada bagian tumit dengan hitungan 2x8. Gerakan pemanasan selanjutnya kaki dilipat kearah belakang dan tahan menggunakan kedua tangan dengan hitungan 2x8. Lakukan gerakan yang sama pada kaki yang lain. Gerakan pemanasan yang terakhir kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan di pinggang. Putar bagian panggul melawan arah jarum jam dan dilanjutkan kearah yang berlawanan. Lakukan gerakan tersebut dengan hitungan 2x8.

Pada gerakan inti terdiri atas 4 macam gerakan berbeda. Gerakan inti pertama responden berdiri dengan tangan direntangkan kesamping dan kaki dibuka kira-kira 30-35 cm. kemudian membungkuk mencoba meraih kaki kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya tanpa membengkokkan lutut. Lakukan masing-masing gerakan sebanyak 4 kali. Pada Gerakan inti yang kedua klien berdiri dengan tangan disamping dan kaki sejajar. Luruskan tangan dan angkat sampai melewati

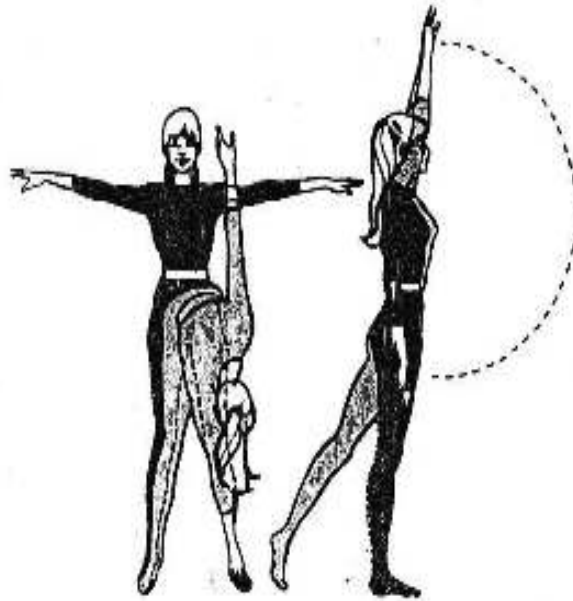
kepala, pada waktu yang sama sepakkan kaki kiri dengan kuat kebelakang. Lakukan bergantian dengan kaki kanan sebanyak 4 kali.

Gerakan inti yang ketiga, klien dalam posisi telungkup dengan berlutut diatas satu kaki dan bertumpu pada kedua tangan. Kemudian angkat salah satu kaki dan dorong sejauh mungkin ke arah atas dengan hitungan 2x8. Lakukan gerakan tersebut pada kaki yang lain dengan hitungan yang sama. Gerakan inti yang keempat, klien berbaring dengan bertumpu pada salah satu sisi badan. Satu kaki direbahkan dilantai dan kaki yang lain diangkat ke arah atas dengan hitungan 2x8. Kemudian dilanjutkan dengan berbaring pada sisi bagian tubuh yang lain dan mengangkat kaki yang berbeda kearah atas dengan hitungan yang sama.

Gerakan terakhir yang dilakukan yaitu gerakan pendinginan. Gerakan pendinginan yang pertama kaki klien dibuka kira-kira 40-45 cm, kemudian tangan klien diangkat kearah samping kiri dan kanan setinggi bahu. Dalam posisi tersebut klien menggerakkan badan ke kiri dan kanan secara bergantian dengan posisi kaki yang tetap. Gerakan pendinginan yang kedua klien membuka kira-kira kaki selebar bahu kemudian mengayunkan kedua tangan kearah atas sambil menarik nafas panjang melalui hidung dan menghembuskan lewat mulut. Bagian terakhir dari pelaksanaan senam dismenore yaitu evaluasi. Peneliti mengevaluasi perasaan dan keluhan yang mungkin timbul setelah melakukan gerakan senam. Hal ini untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera.

Gerak badan 1:

1. Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30 sampai 35 cm.
2. Bungkukkan di pinggang dan berputar ke arah kiri, mencoba menjamah kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut.
3. Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan.
4. Ulangilah masing-masing posisi sebanyak empat kali.



Gerak badan 2:

1. Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar.
2. Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kirimu dengan kuat ke belakang.
3. Lakukan bergantian dengan kaki kanan.
4. Ulangi 4 kali masing-masing kaki.

Gambar Gerakan Inti Senam Dismenore

Sumber : Ica soliha tunisah, 2012

DAFTAR PUSTAKA

- Ica Soliha T. 2012. *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Sayrif Hidayatullah Jakarta*. Diakses pada tanggal 9 Maret 2018 dari [Http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25532/1/Ica%20S
lihatunisa%20-%20fkik.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25532/1/Ica%20S%20lihatunisa%20-%20fkik.pdf)



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Kairagi I KombosManado
(Belakang Wenang Permai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax. (0431) 871972
Website : fakep.unikadelasalle.ac.id
E-mail : keperawatan.udls@unikadelasalle.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Benadikta F. Tandaju
NIM : 14061085
Pembimbing I : Dr. Indriani Yauri, MN

| NO. | TGL | BAB/TOPIK | MASUKAN/KOMENTAR PEMBIMBING | PARAF |
|-----|-------------|---|--|-------|
| 1. | 13 Feb 2018 | Konsultasi Masalah | Masalah yang dibahas yaitu Dismenore (nyeri haid) pada remaja, dengan meneliti pengetahuan dan manfaat dari senam dalam mengurangi Dismenore (nyeri haid) | |
| 2. | 14 Feb 2018 | Konsultasi Masalah (Bab I. Pendahuluan) | Masalah tetap tentang Dismenore (nyeri haid), namun harus tetap memperhatikan waktu penelitian serta cara melakukan penelitian | |
| 3. | 20 Feb 2018 | Bab I. Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none"> - Setiap paragraf harus ada 2 ide piker - Carilah sumber yang banyak untuk mendukung penelitian - Perhatikan tujuan umum dan khusus, agar lebih ke penelitian yang tepat | |
| 4. | 1 Mar 2018 | Bab II. Tjauan Pustaka | <ul style="list-style-type: none"> - Lebih memperhatikan cara penulisan - Perjelas kalimat utama disetiap paragraf | |
| 5. | 8 Mar 2018 | Konsultasi kembali Bab I dan Bab II | <ul style="list-style-type: none"> - Setiap paragraf harus dinarasikan, tidak menggunakan penomoran - Isi Bab II harus sesuai dengan penelitian terkait | |
| 6. | 9 Mar 2018 | Konsultasi Kerangka konsep | Membawa 2 teori keperawatan dan membandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan | |
| 7. | 12 Mar 2018 | Revisi Bab I dan Bab II | Hanya memasukan revisi Bab I dan Bab II untuk diperiksa | |

| | | | | |
|-----|--------------|---|---|--|
| 8. | 13 Mar 2018 | Konsultasi Bab I - Bab IV | <ul style="list-style-type: none"> - Dalam Bab IV, untuk melakukan penelitian harus membuat catatan kecil untuk membedakan sampel yang diambil - Dalam intervensi penelitian (Senam Dismenore), harus ada manfaat dari setiap gerakan - Kuesioner harus ada sebelum ujian proposal - Coba untuk mengganti penelitian sebelum yaitu tentang nyeri menjadi pengetahuan/ tingkat pengetahuan tentang senam dismenore | |
| 9. | 17 Apr 2018 | Konsultasi judul baru dan Bab I – Bab IV | <ul style="list-style-type: none"> - Coba penelitian untuk mengukur Intensi (Niat) - Kerangka konsep yang lebih cocok untuk penelitian yaitu TPB (<i>Theory Planned Of Behavior</i>) - Penelitian lebih baik menggunakan penelitian <i>Cross Sectional</i> - Untuk kuesioner A tentang pengetahuan dan kuesioner B tentang intensi - Tambahkan teori intensi dibidang kesehatan | |
| 10. | 20 Apr 2018 | Konsultasi Proposal untuk ujian | <ul style="list-style-type: none"> - Materi pengetahuan tidak perlu dimasukkan dalam Bab II - Etika penelitian menggunakan BHA - Kuesioner perbaiki sesuai arahan yang ada di teori keperawatan - ACC Ujian Proposal | |
| 11. | 25 Juni 2018 | Revisi Proposal | <ul style="list-style-type: none"> - Kuesioner perbaiki dengan kalimat yang mudah dimengerti - Desain penelitian dirubah menjadi <i>Quasi Eksperimen</i> | |
| 12. | 29 Juni 2018 | Konsultasi tentang responden | Untuk responden ambil sesuai data awal dan berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan | |
| 13. | 9 Juli 2018 | Konsultasi hasil uji valid dan uji reliabilitas | Untuk beberapa pertanyaan yang tidak valid sebaiknya merubah/ memodifikasi kalimatnya tanpa merubah pertanyaan, dan bisa digunakan dalam penelitian | |
| 14. | 23 Juli 2018 | Konsultasi hasil penelitian (Bab V, VI, VII) | <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki tabel pada Bab V - Perbaiki kesimpulan dan saran | |
| 15. | 24 Juli 2018 | Konsultasi kembali Bab V, VI, VII | <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki kembali kesimpulan dan saran - Perhatikan kembali seluruh isi skripsi | |
| 16. | 25 Juli 2018 | Konsultasi seluruh isi skripsi untuk ujian | <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan kesimpulan besar tentang hasil penelitian di Bab VI dan itu menjadi acuan dalam membuat kesimpulan di Bab VII - Perhatikan keterbatasan penelitian dan saran - Perhatikan seluruh isi skripsi | |

| | | | | |
|-----|-----------------|--|---|--|
| 17. | 31 Juli 2018 | Konsultasi kembali seluruh isi skripsi untuk ujian | ACC Ujian Skripsi | |
| 18. | 10 Ags 2018 | Revisi skripsi | <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki tabel dan kesimpulan tabel pada Bab V - Perbaiki kembali kerangka konsep - Judul di rubah menjadi “Pengaruh Paket Pendidikan Senam Dismenore Terhadap Intensi Untuk Melakukan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu” | |
| 19. | 16 Ags 2018 | Revisi kembali isi skripsi | <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki typo-typo yang msh salah - Perhatikan seluruh isi skripsi (lampiran-lampiran) | |
| 20. | 20 Ags 2018 | Konsultasi kembali seluruh isi skripsi untuk hardcover | <ul style="list-style-type: none"> - Lihat kembali seluruh isi skripsi dan perbaiki sebelum hardcover | |
| 21. | 28 Ags 2018 | Persetujuan hardcover | ACC Hardcover | |



UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO

FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Kairagi I KombosManado
(Belakang Wenang Permai II Manado)
Tlp : (0431) 871957, 871971, 877512. Fax. (0431) 871972

Website : fakep.unikadelasalle.ac.id
E-mail : keperawatan.udls@unikadelasalle.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Benadikta F. Tandaju
NIM : 14061085
Pembimbing II : Ns. Syenshie V. Wetik, M.Kep, Sp. Kep. J

| NO. | TGL | BAB/TOPIK | MASUKAN/KOMENTAR PEMBIMBING | PARAF |
|-----|-------------|---|---|-------|
| 1. | 13 Feb 2018 | Konsultasi masalah | <ul style="list-style-type: none"> - Perhatikan sumber (kumpulkan sumber sebanyak mungkin) - Perhatikan waktu penelitian, jangan sampai melebihi batas waktu yang ditentukan | |
| 2. | 21 Feb 2018 | Bab I. Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none"> - Setiap paragraf harus saling berkaitan - Masukan tentang senam pada upaya di Bab I - Harus ada upaya dari tempat penelitian | |
| 3. | 28 Mar 2018 | Revisi Bab I dan II | <ul style="list-style-type: none"> - Lanjutkan Bab III – IV - Lanjutkan sampai dengan kuesioner | |
| 4. | 4 Apr 2018 | Revisi Bab III dan IV | <p>Cat : Perubahan Penelitian Coba buat kembali Bab I – IV atau direvisi sesuai dengan perubahan penelitian</p> | |
| 5. | 7 Apr 2018 | Revisi Bab I – IV (penelitian terbaru) | <ul style="list-style-type: none"> - Pada Bab II utamakan teori senam dismenore - Gunakan kata-kata pengantar pada setiap pembahasan - Pada kerangka teori, lebih diperjelas yang akan diteliti lewat garis utuh dan garis putus-putus - | |
| 6. | 11 Apr 2018 | Revisi kembali Bab I – IV dan kuesioner | <ul style="list-style-type: none"> - Dalam tabel definisi operasional, perhatikan reverensi kuesioner - Perhatikan cara menentukan presentase dan kategori dalam hasil ukur - Data demografi tidak perlu dalam penelitian - Perhatikan skorng dan pembuatan pernyataan dal kuesioner - Perhatikan kembali seluruh isi Bab I – IV | |

| | | | | |
|-----|--------------|--|--|--|
| 7. | 22 Apr 2018 | Konsultasi seluruh isi Proposal untuk ujian | - Perhatikan seluruh isi proposal - ACC Ujian Proposal | |
| 8. | 26 Juli 2018 | Konsultasi hasil penelitian (Bab V, VI, VII) | - Perhatikan kata/kalimat yang berbahasa inggris sebaiknya dibuat cetak miring - Perhatikan isi setiap Bab, terlebih hasil penelitian | |
| 9. | 30 Juli 2018 | Konsultasi kembali Bab V, VI, VII | - Perhatikan kembali isi setiap Bab - Perhatikan typo-typo yang masih salah - Perhatikan seluruh isi skripsi yang perlu di lampirkan | |
| 10. | 31 Juli 2018 | Konsultasi seluruh isi skripsi untuk ujian | ACC Ujian Skripsi | |
| 11. | 10 Ags 2018 | Revisi skripsi | - Perbaiki kerangka konsep - Perbaiki Bab VII. Kesimpulan dan Saran sesuai dengan panduan - Perhatikan seluruh isi skripsi | |
| 12. | 28 Ags 2018 | Persetujuan Hardcover | ACC Hardcover | |
| 13. | | | | |
| 14. | | | | |
| 15. | | | | |
| 16. | | | | |
| 17. | | | | |

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat tuntunan dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh paket pendidikan senam dismenore terhadap intensi untuk melakukan senam dismenore pada remaja putri di SMA Katolik Theodorus Kotamobagu”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari betapa berharganya setiap bimbingan, bantuan, motivasi, perhatian, serta dukungan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan rasa hormat perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Dr. Indriani Yauri, MN, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado dan sebagai Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan serta memberi motivasi yang baik kepada penulis selama penyusunan proposal ini.
3. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes, Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Ns Syenshie V. Wetik, M.Kep., Sp. Kep. J, Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan serta memberi motivasi yang baik kepada penulis selama penyusunan Proposal ini.

5. Seluruh Dosen Pengajar dan Staff Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah banyak memberikan bantuan, bimbingan, ilmu dan arahan selama proses perkuliahan.
6. Sr. Maria Florentina L. Memu. OSU, S.Pd selaku Ketua Yayasan Pendidikan Satya Bhakti Kotamobagu dan Sr. Praksedes Gustanda. OSU, S.E yang memberikan izin, bantuan dan kerja sama selama penelitian.
7. Siswi SMA Katolik Theodorus Kotamobagu yang telah berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian.
8. Spesial untuk papa, mama, kedua adik tersayang dan seluruh keluarga yang penuh kasih mendoakan, menginspirasi, membantu, dan memotivasi penulis untuk terus maju menyelesaikan perkuliahan.
9. Teman-teman kelas B Fakultas Keperawatan angkatan 2014 Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah bekerja sama, mendukung dan berjuang bersama-sama selama perkuliahan.
10. Semua pihak yang sudah membantu penulis dalam melakukan penyusunan skripsi.

Akhir kata, terlepas dari banyaknya keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini sekali lagi penulis sangat berterima kasih pada semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini. Tuhan memberkati.

Manado, April 2018

Benadikta F. Tandaju