

*Lampiran 1*

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Yth. Calon Responden  
Di Tempat

Dengan hormat,

Saya adalah mahasiswa Program Diploma III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, bahwa saya mengadakan penelitian ini untuk menyelesaikan tugas akhir program DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “**Pengetahuan Remaja Putri Tentang Senam Dismenore (Nyeri Menstruasi)**”.

Sehubungan dengan hal di atas saya mengharapkan kesediaan anda untuk memberikan jawaban dan tanggapan terhadap pertanyaan yang ada dalam kuesioner sesuai dengan pendapat anda sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain dan sesuai petunjuk. Saya menjamin kerahasiaan pendapat anda, identitas, dan informasi yang anda berikan hanya digunakan untuk mengembangkan ilmu keperawatan dan tidak digunakan untuk maksud lain.

Partisipasi anda dalam penelitian ini bersifat bebas, anda bebas untuk ikut ataupun tidak ikut tanpa adanya sanksi.

Atas perhatian dan kesediaan anda, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,  
Peneliti

VIA PUTRI ANGGRI PRADANA

NIM. 15612752

Lampiran 2

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Setelah mendapat penjelasan tentang kegiatan dari penelitian ini yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ..... (inisial)

Nomor : ..... (diisi peneliti)

Dengan ini menyatakan (bersedia/ tidak bersedia)\* untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian “Pengetahuan Remaja Putri Tentang Senam Dismenore (Nyeri Menstruasi)”.

Demikian persetujuan kami buat dengan kesadaran tanpa paksaan dari siapapun.



\*coret yang tidak perlu

Lampiran 3

KISI-KISI KUESIONER

Variabel	Indikator	Jumlah soal	Nomor soal	Jawaban pertanyaan
Pengetahuan Remaja Putri Tentang Senam Dismenore	1. Pengertian Senam Dismenore	2	1,12	C,A
	2. Fisiologis senam dismenore	5	5,6,7,8,9	C,B,C,A,B
	3. Tujuan Senam dismenore	1	2	B
	4. Manfaat senam dismenore	2	3,4,10	A,B,A
	5. Teknik melakukan senam dismenore	3	11,13,14	A,B,C
Jumlah Soal		14	14	14

Lampiran 4

LEMBAR KUESIONER

PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG SENAM DESMINORE

Responden yang saya hormati,

Saya, mahasiswa jurusan Keperawatan dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dalam hal ini saya sedang mengadakan penelitian Tugas Akhir. Kuesioner ini berhubungan dengan Pengetahuan remaja putri tentang senam desminore di MTS YPI Manbaul'Ulum. Hasil Kuesioner ini tidak untuk dipublikasikan, melainkan untuk kepentingan penelitian semata.

A. Petunjuk Pengisian Angket

1. Isilah identitas anda dibawah ini
2. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda, jawaban pilihan tidak boleh lebih dari satu.

B. Identitas Responden

Kode Responden : \_\_\_\_\_ (diisi oleh peneliti/petugas)

Nama : \_\_\_\_\_ (Inisial)

Umur : \_\_\_\_\_

Informasi senam dismenore :  Pernah  Tidak

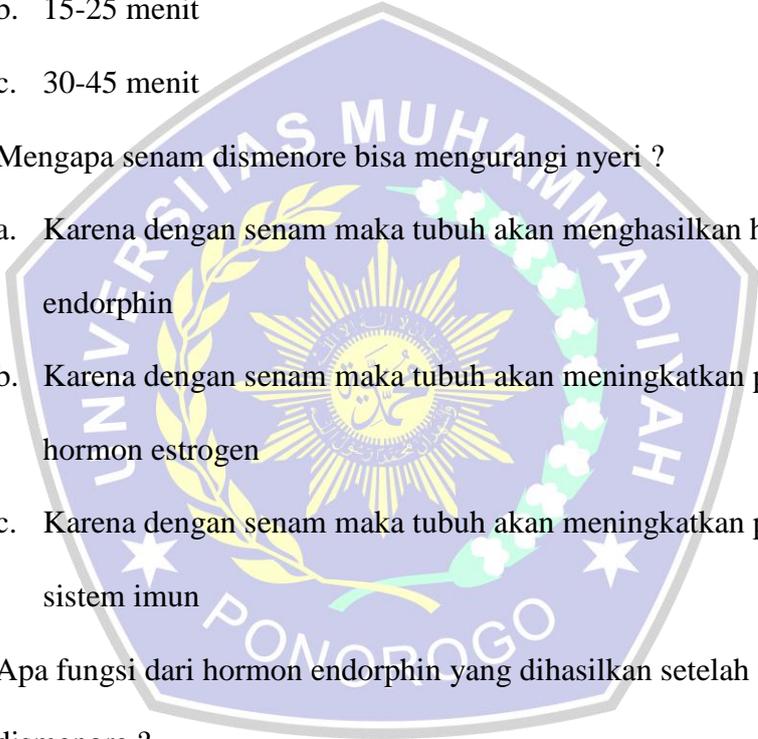
Jika pernah mendapat dari mana :

- Media Massa
- Media elektronik
- Petugas Kesehatan
- lain-lain

Mengalami Dismenore :  Ya  Tidak

C. Pertanyaan yang berhubungan dengan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Senam Dismenore

1. Apa Pengertian senam dismenore ?
  - a. Suatu teknik untuk melatih kelenturan
  - b. Suatu teknik untuk meningkatkan kekebalan tubuh
  - c. Suatu teknik untuk mengurangi nyeri menstruasi
2. Apa tujuan dari senam dismenore ?
  - a. Meningkatkan kebugaran jasmani
  - b. Membantu menurunkan nyeri menstruasi
  - c. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
3. Apa manfaat dari senam dismenore ?
  - a. Penghilang nyeri desminore secara alami
  - b. Menyegarkan jasmani
  - c. Mengencangkan tubuh
4. Selain sebagai penghilang nyeri menstruasi manfaat lain dari senam dismenore adalah ?
  - a. Membentuk postur tubuh
  - b. Mengatasi haid yang tidar teratur
  - c. Meningkatkan kekebalan tubuh
5. Senam dismenore dilakukan berapa kali dalam seminggu ?
  - a. 1-2 kali
  - b. 2-3 kali
  - c. 3-4 kali

6. Kapan waktu yang tepat untuk melakukan senam dismenore ?
    - a. Kapan saja
    - b. Diantara kedua siklus menstruasi
    - c. Sesudah menstruasi
  7. Dilakukan berapa lama setiap kali melakukan senam dismenore ?
    - a. 10-15 menit
    - b. 15-25 menit
    - c. 30-45 menit
  8. Mengapa senam dismenore bisa mengurangi nyeri ?
    - a. Karena dengan senam maka tubuh akan menghasilkan hormon endorphin
    - b. Karena dengan senam maka tubuh akan meningkatkan produksi hormon estrogen
    - c. Karena dengan senam maka tubuh akan meningkatkan produksi sistem imun
  9. Apa fungsi dari hormon endorphin yang dihasilkan setelah senam dismenore ?
    - a. Untuk memblok produksi prostaglandin
    - b. Untuk mengurangi nyeri secara alami
    - c. Untuk meningkatkan energi
- 
- The image contains a large, semi-transparent watermark logo of Universitas Muhammadiyah Ponorogo. The logo is a shield-shaped emblem with a purple background. It features a central sunburst or starburst design in yellow and white. The text 'UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH' is written in white capital letters along the top inner edge of the shield, and 'PONOROGO' is written along the bottom inner edge. There are also two white stars on the left and right sides of the shield.

10. Bagaimana mekanisme senam dismenore sehingga bisa meringankan nyeri ?

- a. Dengan senam maka akan meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar
- b. Dengan senam maka tubuh akan memproduksi lebih banyak hormon untuk memperlancar menstruasi
- c. Dengan senam maka tubuh menghasilkan hormon estrogen dan progesteron yang maksimal

11. Senam dismenore difokuskan pada apa ?

- a. Otot perut, panggul dan pinggang
- b. Semua otot tubuh
- c. Otot pada tulang persendian

12. Teknik gerakan senam dismenore terdiri dari ?

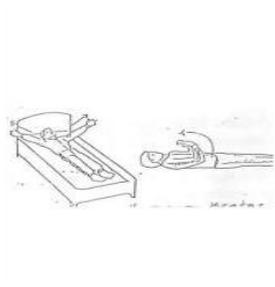
- a. Pemanasan, inti, pendinginan
- b. Relaksasi, inti
- c. Pemanasan, relaksasi

13. Gerakan senam dismenore terdiri dari ?

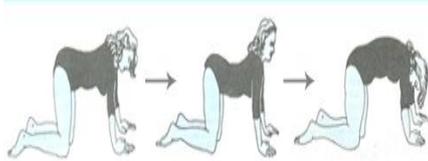
- a. Pelurusan otot
- b. Pelepasan dan peregangan otot
- c. Pengontraksian otot

14. Manakah yang termasuk dalam gerakan senam dismenore ?

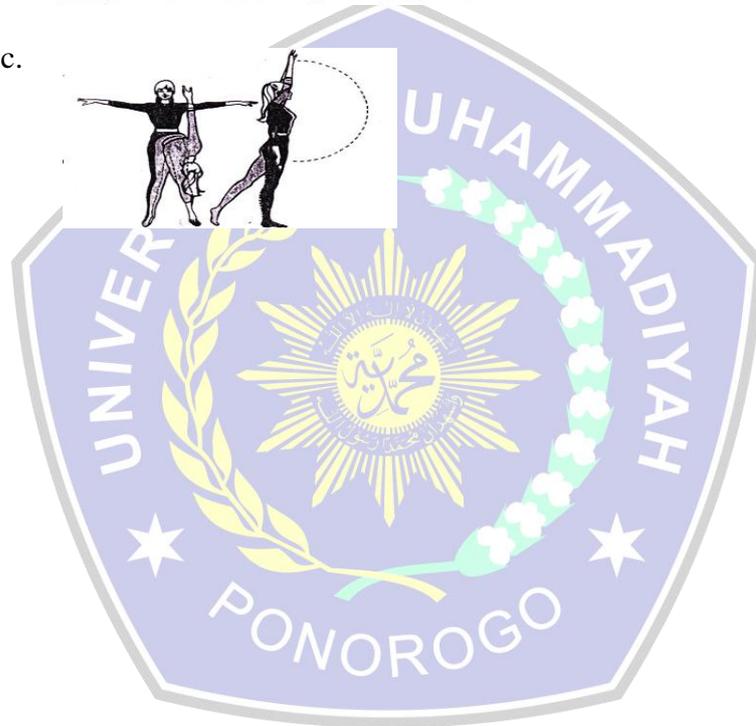
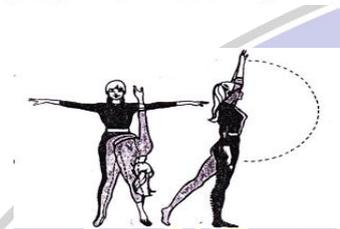
a.



b.



c.



Lampiran 5

TABULASI DATA DEMOGRAFIDAN DATA KHUSUS PENGETAHUAN  
REMAJA TENTANG SENAM DISMENOIRE (NYERI MENSTRUASI) PADA  
REMAJA PUTRI DI MTs. YPI MANBAUL ULUM SEMANDING JENANGAN  
PONOROGO

No. Res	Usia	Mengalami Dismenore	Informasi senam dismenore	Jenis informasi tentang senam dismenore	Pemgetahuan remaja
1	14	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
2	13	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk
3	13	YA	TIDAK PERNAH	-	Baik
4	15	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Buruk
5	15	TIDAK	TIDAK PERNAH	-	Baik
6	16	YA	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Buruk
7	15	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk
8	14	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk
9	13	YA	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Baik
10	13	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk
11	15	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Buruk
12	14	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk
13	17	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Buruk
14	15	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
15	15	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
16	16	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk
17	14	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk
18	13	YA	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Baik
19	15	YA	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Baik
20	14	YA	TIDAK PERNAH	-	Baik
21	14	YA	TIDAK PERNAH	-	Baik
22	14	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
23	14	YA	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Baik
24	16	TIDAK	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Buruk
25	15	YA	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Buruk
26	15	TIDAK	TIDAK PERNAH	-	Buruk
27	14	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk
28	13	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
29	13	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
30	14	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
31	15	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
32	14	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
33	15	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik

34	13	TIDAK	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
35	13	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
36	14	TIDAK	TIDAK PERNAH	-	Buruk
37	14	TIDAK	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Baik
38	14	YA	TIDAK PERNAH	-	Baik
39	15	YA	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Baik
40	15	YA	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Baik
41	15	YA	PERNAH	PETUGAS KESEHATAN	Baik
42	15	TIDAK	TIDAK PERNAH	-	Buruk
43	13	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk
44	14	YA	PERNAH	MEDIA ELEKTRONIK	Baik
45	13	YA	TIDAK PERNAH	-	Buruk



Lampiran 6

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG SENAM DISMENORE DI MTs. YPI MANBAUL ULUM

SEMANDING JENANGAN PONOROGO

No. Res	NO.SOAL														Skor yang didapat	mean	pengetahuan
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	11	9,5	Baik
2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	7	9,5	Buruk
3	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11	9,5	Baik
4	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6	9,5	Buruk
5	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	10	9,5	Baik
6	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	6	9,5	Buruk
7	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	8	9,5	Buruk
8	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	8	9,5	Buruk

9	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	10	9,5	Baik
10	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	7	9,5	Buruk
11	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	9	9,5	Buruk
12	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	9	9,5	Buruk
13	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9	9,5	Buruk
14	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
15	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
16	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5	9,5	Buruk
17	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	9	9,5	Buruk
18	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	10	9,5	Baik
19	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	11	9,5	Baik
20	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11	9,5	Baik
21	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11	9,5	Baik
22	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	10	9,5	Baik

23	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10	9,5	Baik
24	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	9	9,5	Buruk
25	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	9	9,5	Buruk
26	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	9	9,5	Buruk
27	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	9	9,5	Buruk
28	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10	9,5	Baik
29	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
30	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
31	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
32	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
33	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
34	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
35	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
36	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	9	9,5	Buruk

37	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10	9,5	Baik
38	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10	9,5	Baik
39	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
40	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	9,5	Baik
41	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10	9,5	Baik
42	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	9	9,5	Buruk
43	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	7	9,5	Buruk
44	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	10	9,5	Baik
45	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	8	9,5	Buruk
jumlah	43	44	43	41	3	34	2	32	42	30	32	34	36	14	428	9,5	

Lampiran 7

TABULASI BANTU

Tabulasi bantu usia dengan pengetahuan remaja

Usia (tahun)	Pengetahuan Remaja				jumlah	P(%)
	Baik	P(%)	Buruk	P(%)		
11-13	7	15,56%	4	8,89%	11	24,45%
14-18	19	42,22%	15	33,33%	33	75,55%
Jumlah	26	57,78	19	42,22%	45	100%

Tabulasi bantu yang mengalami dismenore dengan pengetahuan remaja

Mengalami dismenore	Pengetahuan remaja				Jumlah	P(%)
	Baik	P(%)	Buruk	P(%)		
YA	23	51,11%	15	33,33%	38	84,44%
TIDAK	3	6,67%	4	8,89%	7	15,56%
Jumlah	26	57,78%	19	42,22%	45	100%

Tabulasi bantu mendapatkan informasi tentang senam dismenore dengan pengetahuan remaja

Informasi tentang senam dismenore	Pengetahuan remaja				Jumlah	P(%)
	Baik	P(%)	Buruk	P(%)		
Pernah	21	46,67%	6	13,33%	27	60%
Tidak pernah	5	11,11%	13	28,89%	18	40%
Jumlah	26	57,78%	19	42,22%	45	100%