

LAMPIRAN

PRE-TES DAN POST-TES

Promosi Kesehatan Upaya Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Aromaterapi Inhalasi Di MTs Ar-Rahmah Kota Tasikmalaya

Nama :

Kelas :

Tanggal Lahir :

Alamat :

Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar

1. Apa yang dimaksud dengan dismenore?
 - a. Nyeri saat buang air kecil
 - b. Nyeri saat menstruasi
 - c. Nyeri saat makan
 - d. Nyeri pada punggung
2. Dismenore biasanya dirasakan pada bagian?
 - a. Kepala
 - b. Tangan
 - c. Perut bagian bawah
 - d. Dada
3. Salah satu gejala dismenore adalah?
 - a. Batuk
 - b. Demam tinggi
 - c. Nyeri perut saat menstruasi
 - d. Mimisan
4. Penanganan dismenore tanpa obat disebut?
 - a. Farmakologi
 - b. Operasi
 - c. Nonfarmakologi
 - d. Imunisasi
5. Aromaterapi inhalasi digunakan dengan cara?
 - a. Diminum
 - b. Dioleskan ke mata
 - c. Dihirup aromanya
 - d. Disuntika

6. Salah satu manfaat aromaterapi?
- a. Menambah tinggi badan
 - b. Memberikan efek relaksasi
 - c. Menambah berat badan
 - d. Menghilangkan rasa lapar
7. Salah satu cara mengurangi nyeri haid?
- a. Istirahat cukup
 - b. Tidak makan
 - c. Begadang
 - d. Tidak minum
8. Dismenore dapat mengganggu?
- a. Aktivitas sehari-hari
 - b. warna rambut
 - c. Tinggi badan
 - d. Bentuk wajah
9. Aromaterapi termasuk penanganan?
- a. Nonfarmakologi
 - b. Pembedahan
 - c. Oprasi besar
 - d. Suntikan
10. Tujuan promosi kesehatan tentang dismenore adalah?
- a. Menambah rasa takut
 - b. Meningkatkan pengetahuan remaja putri
 - c. Mengurangi jam belajar
 - d. Menambah rasa malas



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
 Jalan Babakan Suwangi No. 15, Kahuripan, Tawang
 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
 Telp. (0265) 340185
 Email: <http://poltekkestasikmalaya.kemkes.go.id>

Tasikmalaya, 30 Januari 2026

Nomor : PP.06.02/F XVIII.12/075/2026
 Hal : Permohonan Izin Permintaan Data Awal
 Yth : Kepala Mts Ar-Rahmah
 Kota Tasikmalaya
 Di-
 Tempat

Disampaikan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun Akademik 2025/2026, dalam hal ini memohon izin untuk meminta data awal Aromosi Kesehatan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Penggunaan Aromaterapi di Mts Ar-Rahmah Kota Tasikmalaya. Adapun kegiatan ini dilakukan untuk keperluan penyusunan Laporan Tugas Akhir.

Adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :

Nama : Nadya Fayyaz Farindra
 NIM : P20624123022
 Judul LTA : Promosi Kesehatan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Penggunaan Aromaterapi
 di Wilayah Kerja Mts Ar-Rahmah

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Yati Budiarti SST., M.Keb
 NIP. 197512152001122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian Tanda Tangan Elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kemdikgo.id/verifyPDF>





**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jalan Babakan Siliwangi No 35, Kahuripan, Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
(0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

Tasikmalaya, 25 Februari 2026

Nomor : PP.02.01/F.XVIII.12/371/2026
Hal : Permohonan Izin Penyuluhan
Yth : Kepala Sekolah MTS Ar-rahmah
Kelurahan Sukahurip, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya

Di-

Tempat

Dalam Rangka Peningkatan kompetensi mahasiswa Tingkat III Semester VI Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya Tahun Akademik 2025/2026, bersama ini kami mengajukan permohonan izin untuk melaksanakan kegiatan Penyuluhan (sebagai Laporan Tugas Akhir LTA) di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun kegiatan Penyuluhan akan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 27 Februari 2026.

Demikian Surat Permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Kebidanan Tasikmalaya

Dr Yati Budarti, SST., M.Keb
NIP.197512152001122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://vbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian Tanda Tangan Elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Faktor Penyebab

1 Dismenore (nyeri haid) umumnya disebabkan oleh kontraksi otot rahim akibat tingginya hormon prostaglandin (dismenore primer) atau gangguan pada organ reproduksi seperti endometriosis/fibroid (dismenore sekunder).

2 Gaya Hidup: Merokok, kurang olahraga, dan konsumsi alkohol.



3 Faktor Fisik: Menstruasi deras (menorrhagia), siklus tidak teratur, atau menarche dini (menstruasi pertama sebelum usia 11 tahun).

4 Faktor Psikis: Stres berat dan kecemasan.



DISMENORE

Nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini sering menjalar ke punggung dan paha, disebabkan oleh kontraksi rahim akibat peningkatan zat prostaglandin.

JENIS-JENIS DISMENORE

Dismenore Primer:

Nyeri haid yang terjadi sejak pertama kali menstruasi, umumnya tidak terkait penyakit panggul dan kram terjadi karena otot rahim berkontraksi lebih kuat.

Dismenore Sekunder:

Nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan patologis pada organ reproduksi, seperti endometriosis, radang panggul, atau fibroid rahim.

DIMENORE



NADYA FAYYAZ FARINDRA
NIM. P29624123022

Penanganan



Obat-obatan



Rileksasi



Alternatif

Aromaterapi

Aromaterapi untuk dismenore adalah penggunaan minyak esensial, secara terapeutik melalui inhalasi atau pijatan untuk mengurangi nyeri perut bawah, kecemasan, dan ketegangan otot selama menstruasi. Metode non-farmakologis ini bekerja dengan menenangkan pikiran dan merelaksasi tubuh, sehingga efektif menurunkan intensitas nyeri haid.



Cara Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi

Stage 1



Mencuci tangan setelah dan sesudah mengganti pembalut.

Stage 2



Ganti pembalut sesering mungkin.

Stage 3



Memilih pembalut sesuai kebutuhan.



REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Asuhan kebidanan pada remaja upaya penurunan intensitas nyeri dismenore dengan penggunaan aromaterapi

Sesi / Bahasan : ke-1 / ACC lanjut bab 1

Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA **Pembimbing** : 4019077901 - SANTI YULIASTUTI

Pembimbing

Selasa, 3 Februari 2026, 13:45:54
perbaiki sesuai saran

Sesi / Bahasan : ke-1 /

Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA **Pembimbing** : 4018027401 - Bdn. WIWIN MINTARSIH PURNAMASARI, SSiT., M.Kes

Selasa, 27 Januari 2026, 22:23:05
Tindaklanjuti dengan penyusunan naskah/

Sesi / Bahasan : ke-2 / ACC lanjut bab 1

Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA **Pembimbing** : 4018027401 - Bdn. WIWIN MINTARSIH PURNAMASARI, SSiT., M.Kes

Selasa, 27 Januari 2026, 22:23:42
Jangan lupa konsultasi juga dengan P2

Sesi / Bahasan : ke-2 /

Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA **Pembimbing** : 4019077901 - SANTI YULIASTUTI

Selasa, 3 Februari 2026, 13:46:25
perabiki sesuai saran, lanjutkan bab 2-3

Sesi / Bahasan : ke-3 /

Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA **Pembimbing** : 4019077901 - SANTI YULIASTUTI

Selasa, 3 Februari 2026, 14:03:37
perbaiki sistematika pemulisan

Sesi / Bahasan : ke-3 / Revisi bab 1

Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA **Pembimbing** : 4018027401 - Bdn. WIWIN MINTARSIH PURNAMASARI, SSiT., M.Kes

Selasa, 27 Januari 2026, 22:25:20
Bedakan jenis laporan kerja dengan penelitian.

Selasa, 27 Januari 2026, 22:25:56

Pada laporan kerja, tujuan tidak perlu mencantumkan analisis statistik perbedaan, karena sifanya adalah mengukur dampak saja.

Sesi / Bahasan : ke-4 /
Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA
Pembimbing : 4018027401 - Bdn. WIWIN MINTARSIH PURNAMASARI, SSiT., M.Kes

Rabu, 4 Februari 2026, 10:03:32

Perbaiki bagian yang dikoreksi

Sesi / Bahasan : ke-5 /
Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA
Pembimbing : 4018027401 - Bdn. WIWIN MINTARSIH PURNAMASARI, SSiT., M.Kes

Rabu, 4 Februari 2026, 10:04:34

Lengkapi bagian lainnya

Sesi / Bahasan : ke-6 /
Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA
Pembimbing : 4018027401 - Bdn. WIWIN MINTARSIH PURNAMASARI, SSiT., M.Kes

Jumat, 22 Mei 2026, 09:40:57

Perbaiki bab III tentang prosedur pengumpulan data.

Jumat, 22 Mei 2026, 09:41:28

Perbaiki bab IV

Sesi / Bahasan : ke-7 /
Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA
Pembimbing : 4018027401 - Bdn. WIWIN MINTARSIH PURNAMASARI, SSiT., M.Kes

Kamis, 28 Mei 2026, 08:23:58

Bab III tambahkan penjelasan bahwa laporan tugas akhir ini merupakan project base learning tentang promosi kesehatan.....

Kamis, 28 Mei 2026, 08:25:19

Perhatikan margin penulisan uraian hasil di bab IV.
Pembahasan harus mencantumkan sumber referensi setiap paragrafnya.

Sesi / Bahasan : ke-8 /
Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA
Pembimbing : 4018027401 - Bdn. WIWIN MINTARSIH PURNAMASARI, SSiT., M.Kes

Jumat, 29 Mei 2026, 12:46:18

Lengkapi dan siapkan untuk ujian sidang

Sesi / Bahasan : ke-9 /
Mahasiswa : P20624123022 - NADYA FAYYAZ FARINDRA
Pembimbing : 4018027401 - Bdn. WIWIN MINTARSIH PURNAMASARI, SSiT., M.Kes

Selasa, 2 Juni 2026, 07:28:55

Siapkan untuk ujian sidang