



**PENGARUH BACK STRETCHING EXERCISE DAN
AROMATERAPI SEREH WANGI TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA MAHASISWI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA**

SKRIPSI

AGNES JULIANA EMAR

2210711076

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2026



**PENGARUH BACK STRETCHING EXERCISE DAN
AROMATERAPI SEREH WANGI TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA MAHASISWI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

AGNES JULIANA EMAR

2210711076

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini Adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Agnes Juliana Emar

NRP : 2210711076

Tanggal : 7 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidakmurnian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Agnes Juliana Emar)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agnes Juliana Emar
NIM : 2210711076
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul: Pengaruh Back Stretching Exercise dan Aromaterapi Sereh Wangi Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 07 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Agnes Juliana Emar)

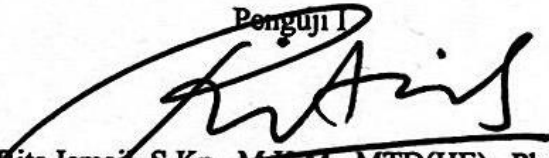
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:


Nama : Agnes Juliana Emar
NIM : 2210711076
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian : Pengaruh Back Stretching Exercise dan Aromaterapi Sereh Wangi Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Penguji I


Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD(HE), Ph.D.
NIP. 197810262005012004

Penguji II


Ns Lina Ayu Marcelina, M.Kep.Sp.Kep.Mat
NIP. 199003292025212051

Penguji III



Desmawati, SKP, M.Kep. Sp.Mat, PhD
NIP. 197602142021212005

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana


Ns. Gamya In Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003




Dr. Ir. Henry Binsar Pambonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

**PENGARUH BACK STRETCHING EXERCISE DAN
AROMATERAPI SEREH WANGI TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA MAHASISWI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA**

Agnes Juliana Emar

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan wanita usia subur serta dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari dan prestasi akademik. Penanganan dismenore umumnya dilakukan secara farmakologis, namun penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping sehingga diperlukan alternatif nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi Back Stretching Exercise dan aromaterapi serih wangi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one-group pre-test and post-test design. Sampel penelitian berjumlah 63 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intensitas nyeri dismenore diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan setelah pemberian intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum intervensi adalah $4,83 \pm 1,746$ dan menurun menjadi $2,84 \pm 1,771$ setelah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 1,99. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenore sebelum intervensi adalah $4,83 \pm 1,746$ dan menurun menjadi $2,84 \pm 1,771$ setelah intervensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi Back Stretching Exercise dan aromaterapi serih wangi efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa S1 Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.

Kata kunci: aromaterapi serih wangi, *back stretching exercise*, dismenore, mahasiswa, nyeri menstruasi

**THE EFFECT OF BACK STRETCHING EXERCISE AND
LEMONGRASS AROMATHERAPY ON THE INTENSITY OF
DYSMENORRHEA AMONG UNDERGRADUATE NURSING
STUDENTS AT UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

Agnes Juliana Emar

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and women of reproductive age and can negatively affect daily activities and academic performance. Dysmenorrhea is generally managed using pharmacological therapy; however, long-term use may cause adverse effects, making safe and easily applicable non-pharmacological alternatives necessary. This study aimed to determine the effect of a combination of Back Stretching Exercise and lemongrass aromatherapy on reducing the intensity of dysmenorrhea among female students at Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. A total of 63 female students were selected using purposive sampling. The intensity of dysmenorrhea was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test. The results showed that the mean dysmenorrhea intensity before the intervention was 4.83 ± 1.746 and decreased to 2.84 ± 1.771 after the intervention, with a mean difference of 1.99. Statistical analysis revealed a significant difference in dysmenorrhea intensity before and after the intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). In conclusion, the combination of Back Stretching Exercise and lemongrass aromatherapy is effective in reducing dysmenorrhea intensity among undergraduate nursing students at Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Keywords: *back stretching exercise, dysmenorrhea, lemongrass aromatherapy, menstrual pain, undergraduate nursing*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Back Stretching Exercise dan Aromaterapi Sereh Wangi terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan baik dan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S. selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Gamyra Tri Utami, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, serta Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan, dan masukan yang sangat berharga.

Penulis juga menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri, Mamah Dewi, Bapak Marten, Kakak Maria, Adik Laras, Mixie dan Pixie serta anggota keluarga lainnya yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti. Tak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Minions, KMK UPNVJ, serta teman-teman MLBB dan juga *Roblox* baik dari server Mafyah maupun MIB, yang selalu memberikan semangat dan dukungan moral selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun.

Jakarta. 05 Januari 2026

Penulis

Agnes Juliana Emar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusah Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Konsep Menstruasi.....	6
II.2 Konsep Dismenore	10
II.3 Back Stretching Exercise.....	19
II.4 Aromaterapi Sereh Wangi.....	22
II.5 Kombinasi Back Stretching Exercise dan Aromaterapi Sereh Wangi.....	25
II.6 Penelitian Terdahulu	30
II.7 Kerangka Teori.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
III.1 Kerangka Konsep	37
III.2 Hipotesis Penelitian.....	37
III.3 Definisi Operasional.....	38
III.4 Desain Penelitian.....	40
III.5 Populasi dan Sampel	40
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	43
III.7 Instrumen Penelitian.....	43
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	44
III.9 Uji Validitas dan Realibilitas	46
III.10 Analisis Data.....	48
III.11 Etika Penelitian	49

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
IV.1 Hasil Penelitian	51
IV.2 Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	61
V.1 Kesimpulan.....	61
V.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	30
Tabel 2	Definisi Operasional	38
Tabel 3	Desain Penelitian	40
Tabel 4	Analisis Univariat	48
Tabel 5	Analisis Univariat Karakteristik Responden (n=63).....	52
Tabel 6	Analisis Univariat Pre-test Post-test Dismenore (n=63).....	52
Tabel 7	Uji Normalitas	53
Tabel 8	Pengaruh Kombinasi Back Stretching Exercise dan Aromaterapi Sereh	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Visual Analog Scale	16
Gambar 2 Numerical Rating Scale	17
Gambar 3 Knee to Chest Stretch	26
Gambar 4 Cat Cow Stretch 1	27
Gambar 5 Cat Cow Stretch 2.....	27
Gambar 6 Bridge Exercise	27
Gambar 7 Modified Plank	27
Gambar 8 Abdominal Crunch Ringan 1	28
Gambar 9 Abdominal Crunch Ringan 2.....	28
Gambar 10 Child Pose	28
Gambar 11 Seated Forward Bend.....	29
Gambar 12 Pelvic Bridge with Marching	29

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Patofisiologi Dismenore	14
Skema 2 Kerangka Teori.....	36
Skema 3 Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian
Lampiran 3	SOP Intervensi
Lampiran 4	Ethical Clearence
Lampiran 5	Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 7	Tabel Data Excel
Lampiran 8	Outpu SPSS
Lampiran 9	Surat Persetujuan Sidang
Lampiran 10	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Turnitin