

**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*