

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan yang diberikan peneliti, saya yang bertanda tangan dibawah ini memahami tujuan, risiko dan manfaat penelitian yang akan dilakukan sehingga saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden secara sukarela untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian dengan judul:

“Pengaruh Kombinasi *Back Stretching Exercise* dan Aromaterapi Sereh Wangi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Mahasiswi UPN Veteran Jakarta”

Keputusan keikutsertaan saya sebagai subjek tidak ada unsur paksaan dan benar-benar atas kemauan saya sendiri. Saya bersedia untuk mengikuti segala prosedur penelitian sebagaimana dijelaskan pada naskah penjelasan oleh peneliti.

Saksi

Jakarta, 2025

Responden

(.....)

(.....)

Peneliti



(Agnes Juliana Emar)

Lampiran 2

Kuesioner Penelitian

KUESIONER *PRE TEST* KELOMPOK INTERVENSI

“Pengaruh *Back Stretching Exercise* dan Aromaterapi Sereh Wangi Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”

PETUNJUK PENGISIAN

- a. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan seksama sebelum mengisi jawaban Anda!
- b. Isilah pertanyaan dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia
- c. Mohon mengisi pertanyaan dengan jujur dan sebenarnya
- d. Jika terdapat pertanyaan atau mengalami hambatan dalam pengisian kuesioner, dimohon untuk menghubungi peneliti

KUESIONER I

DATA DEMOGRAFI

A. Identitas Diri

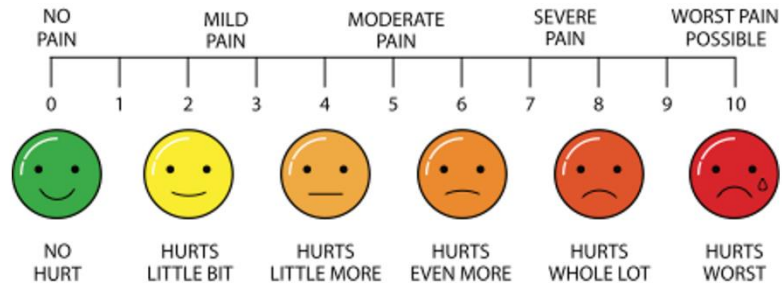
1. Inisial Nama :
2. No. Responden : (diisi oleh peneliti)
3. Tanggal Pengisian : (hari pertama menstruasi)
4. Nomor *WhatsApp* :

B. Data Umum

1. Berapa lama menstruasi Anda berlangsung?
2. Umur berapa pertama kali Anda menstruasi?

KUESIONER II

Lihatlah pada gambar skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dibawah ini, berapa skala nyeri menstruasi yang Anda rasakan sebelum diberikan intervensi?



Instruksi : Lingkarilah angka yang menggambarkan seberapa besar nyeri menstruasi yang Anda rasakan sebelum diberikan intervensi?

Tanda Tangan Responden

(.....)


Lampiran 3






SOP Intervensi

SOP Kombinasi Back Stretching Exercise dan Aromaterapi Sereh Wangi		
1.	Pengertian	<p>Back stretching exercise adalah rangkaian gerakan peregangan otot punggung bawah dan panggul, termasuk knee to chest, cat-cow, lumbar rotation stretch, yang bertujuan mengurangi ketegangan otot lumbal dan meningkatkan sirkulasi darah ke area pelvis. Gerakan ini terbukti efektif mengurangi nyeri punggung dan berpotensi menurunkan intensitas nyeri dismenore melalui mekanisme peningkatan relaksasi otot (Chandrasekharan, 2020).</p> <p>Aromaterapi Sereh Wangi (<i>Cymbopogon citratus</i>) adalah terapi komplementer menggunakan minyak esensial sereh wangi yang diberikan melalui inhalasi. Minyak ini mengandung sitral dan limonene yang bersifat analgesik, antiinflamasi, dan relaksan, sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore (Rahmawati & Nahya, 2025).</p>
2.	Mekanisme Kerja	<p>Back Stretching Exercise bekerja dengan meningkatkan fleksibilitas otot, melancarkan aliran darah pelvis, serta</p>

		<p>menurunkan spasme otot uterus sehingga kontraksi berlebihan berkurang.</p> <p>Aromaterapi Sereh Wangi bekerja melalui sistem olfaktori. Inhalasi aroma sereh wangi merangsang sistem limbik di otak yang mengatur emosi, stres, dan nyeri, sehingga memberikan efek relaksasi dan analgesia alami. Kandungan aktif sereh wangi juga diketahui menghambat sintesis prostaglandin yang memicu nyeri menstruasi.</p> <p>Kombinasi keduanya menghasilkan efek sinergis: latihan fisik menurunkan ketegangan otot dan melancarkan sirkulasi, sementara aromaterapi memperkuat efek analgesik dan relaksasi, sehingga lebih optimal dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.</p>
3.	Tujuan	<p>Mengombinasikan Back Stretching Exercise dan Aromaterapi Sereh Wangi bertujuan untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menurunkan intensitas nyeri dismenore lebih efektif dibandingkan dilakukan secara tunggal. • Memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis.

		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup mahasiswi saat menstruasi.
4.	Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswi/wanita usia 18–24 tahun dengan dismenore ringan–sedang. 2. Kondisi fisik sehat dan mampu melakukan aktivitas ringan. 3. Tidak ada riwayat alergi terhadap minyak sereh wangi. 4. Bersedia mengikuti penelitian dan menandatangani informed consent.
5.	Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dismenore akibat penyakit patologis (endometriosis, mioma, kista ovarium). 2. Alergi atau hipersensitivitas terhadap minyak sereh wangi. 3. Riwayat asma berat atau gangguan pernapasan kronis. 4. Cedera muskuloskeletal yang menghambat pergerakan. 5. Kondisi medis yang tidak memungkinkan melakukan exercise ringan.
6.	Prosedur Kegiatan	
	Tahapan Kegiatan	Ilustrasi Gambar
A	Pra-Interaksi	

	<p>Persiapan Alat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Matras senam 2. Skala nyeri (VAS) 3. Diffuser/alat inhalasi aromaterapi 4. Minyak esensial serih wangi. <p>Persiapan Diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verifikasi identitas klien • Pastikan klien memakai pakaian yang nyaman • Cuci tangan • Siapkan ruangan tenang dan ventilasi baik. 	
B	Fase Orientasi	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sapa remaja dengan ramah dan memperkenalkan diri 2. Jelaskan prosedur dan tujuan intervensi yang akan dilakukan 3. Kontrak waktu dan pastikan responden menandatangani informed consent 4. Mengukur nyeri awal dengan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) dan 	

	mendokumentasikan nya	
C	Fase Kerja	
	<ul style="list-style-type: none"> • Teteskan 2–3 tetes minyak sereh wangi ke diffuser berisi air hangat, nyalakan 5 menit sebelum latihan dimulai. Pastikan responden menghirup aroma dengan tenang. <p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan pemanasan ringan 3 menit <p>b. Gerakan Inti (masing-masing 8 hitungan x 3 repetisi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knee to Chest Stretch (masing-masing kaki 5–10 kali, tahan 5–10 detik). <p>Posisi telentang, tarik satu lutut ke arah dada, tahan, lalu ganti kaki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cat-Cow Stretch (8 kali). <p>Posisi merangkak, lengkunkan punggung ke atas (cat), lalu</p>	    

turunkan punggung ke bawah sambil angkat kepala (cow).

- Bridge Exercise (8–10 kali, tahan 5 detik).

Posisi telentang, lutut ditekuk, angkat pinggul ke atas hingga tubuh lurus dari bahu ke lutut.

- Modified Plank (3–5 kali, tahan 10–15 detik).

Posisi tengkurap, bertumpu pada lengan bawah dan lutut, jaga tubuh tetap lurus.

- Abdominal Crunch ringan (8–10 kali).

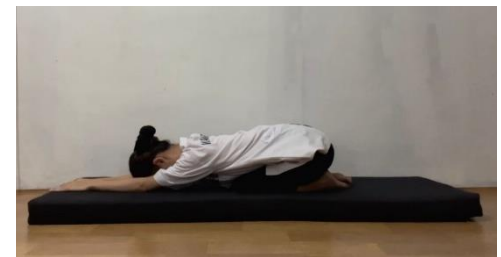
Posisi telentang, lutut ditekuk, angkat bahu perlahan sambil mengencangkan otot perut, lalu kembali ke posisi awal.

- Child Pose

Duduk di tumit, bawa tubuh ke depan hingga dahi menyentuh lantai. Tangan lurus ke depan. Tahan 15–30 detik, ulangi 3–5 kali.

- Seated Forward Bend (Paschimottanasana ringan)

Duduk dengan kaki lurus, bungkukkan tubuh ke arah jari kaki. Tahan 10–15 detik, ulangi 3–5 kali.



	<ul style="list-style-type: none"> • Pelvic Bridge with Marching <p>Variasi bridge: posisikan telentang, angkat pinggul, lalu angkat satu kaki bergantian seolah berjalan di tempat. Ulangi 6–8 kali tiap kaki.</p> <p>c. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk rileks, lakukan pernapasan dalam 3-5 menit 	
D	Fase Terminasi	
	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi perasaan responden setelah diberikan intervensi • Berikan edukasi tindak lanjut untuk dilakukan secara mandiri saat dismenore • Mengukur kembali skala nyeri menggunakan NRS dan mendokumentasikannya 	

Lampiran 4
Ethical Clearance

KESEHATAN DAERAH MILITER JAYA/JAYAKARTA
RUMAH SAKIT TK II MOH RIDWAN MEURAKSA

SURAT KETERANGAN
REKOMENDASI PENELITIAN
NOMOR: Sket / 459 / XII /2025

Komite Etik Penelitian Rumah sakit TK II Moh Ridwan Meuraksa dengan ini menyampaikan bahwa surat keterangan Ethical Clearance dan Komite Etik Riset dan pengabdian masyarakat Prodi Keperawatan Program Sarjana FIKES UPN 'Veteran' Jakarta dengan Nomor surat 2661/ONL/UN61.61/FIKES/2025 tanggal 12 November 2025 dapat diterima dan berdasarkan surat tersebut maka kami merekomendasikan proposal penelitian dengan judul :

Pengaruh Kombinasi Back Stretching Exercise Dan Aromaterapi Sereh Wangi Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi UPN Veteran Jakarta

Peneliti Utama : Agnes Juliana Emar
NIM : 2210711076
Nama Institusi : Keperawatan Program Sarjana

Untuk itu diberikan ijin dan dilanjutkan pada pelaksanaan Penelitian

Jakarta , 1 Desember 2025

An. Kepala Rumah Sakit
Komite Etik Penelitian RS TK II .Moh Ridwan Meuraksa

Ketua



Tembusan :
Kasituud RS TK II.Moh Ridwan Meuraksa

dr. Ferry Waluya W.P., SpOG.M., Kes
Mayor C.Kh Nrp 11040001930876

Lampiran 5

Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
Jalan Limo Raya, Limo, Depok 16515
Telepon 021-7546772 / 021-7656971, Fax. (021) 7656904
Laman : www.fikesupnvj.ac.id, E-mail: fikesupnvj@upnvj.ac.id

Nomor : 2136/ONL /UN61.16/FIKES/2025
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data

05 November 2025

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
UPN "Veteran" Jakarta
Di.
Tempat

Dalam rangka melaksanakan Penelitian sebagai salah satu syarat penyelesaian tugas akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta, bersama ini disampaikan permohonan kesediaan Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan berkenan memberikan izin kepada mahasiswa untuk melaksanakan Penelitian dan Pengambilan Data, atas nama:

Nama : Agnes Juliana Emar
NRP : 2210711076
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : "Pengaruh Kombinasi *Back Stretching Exercise* dan Aromaterapi Sereh Wangi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswi UPN Veteran Jakarta"
E-mail : 2210711076@mahasiswa.upnvj.ac.id
Telp/HP : 088709636472

Demikian permohonan ini diajukan, atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

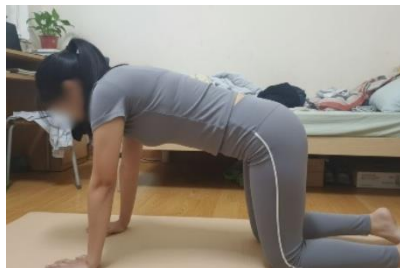


Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Lampiran 6

Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7

Tabel Data Excel

No. Responden	lama menstruasi	usia menarche	skala pre	skala post
1	5	13	7	4
2	4	11	4	0
3	7	10	4	1
4	7	13	6	3
5	7	12	3	1
6	7	15	5	1
7	6	11	6	4
8	7	10	7	5
9	7	11	5	2
10	7	11	6	2
11	5	16	4	1
12	5	13	7	5
13	6	13	3	0
14	8	13	5	5
15	5	12	6	4
16	9	14	2	0
17	5	13	1	0
18	7	13	5	2
19	6	12	7	6
20	7	12	3	3
21	6	12	9	6
22	8	11	6	3
23	5	12	4	3
24	7	11	5	1
25	7	14	3	4
26	6	13	5	2
27	5	13	4	2
28	6	12	4	3
29	7	11	5	3
30	8	11	5	3
31	6	15	3	2
32	5	12	6	2
33	6	11	6	4
34	7	12	5	4
35	5	13	3	1
36	4	14	7	5
37	7	12	6	5
38	7	12	2	3
39	5	11	4	3

40	7	12	2	1
41	5	12	4	3
42	5	12	3	3
43	6	13	6	4
44	4	11	5	3
45	7	12	7	4
46	5	13	3	2
47	6	14	4	3
48	4	12	6	5
49	4	11	6	4
50	7	13	5	0
51	6	12	4	2
52	5	14	6	5
53	4	12	10	6
54	6	13	6	4
55	5	11	5	0
56	7	14	3	1
57	4	12	8	7
58	6	13	5	2
59	5	12	3	2
60	4	11	4	5
61	6	14	2	1
62	5	13	5	0
63	6	12	4	4

Lampiran 8

Output SPSS

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
lama_menstruasi	Mean	5.92	.151	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.62	
		Upper Bound	6.22	
	5% Trimmed Mean	5.89		
	Median	6.00		
	Variance	1.429		
	Std. Deviation	1.195		
	Minimum	4		
	Maximum	9		
	Range	5		
	Interquartile Range	2		
	Skewness	.099	.302	
	Kurtosis	-.603	.595	
	usia_menarche	Mean	12.35	.154
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	12.04	
		Upper Bound	12.66	
5% Trimmed Mean		12.30		
Median		12.00		
Variance		1.489		
Std. Deviation		1.220		
Minimum		10		
Maximum		16		
Range		6		
Interquartile Range		2		
Skewness		.556	.302	
Kurtosis		.366	.595	

(Lanjutan)

skala pre	Mean		4.83	.220
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.39	
		Upper Bound	5.27	
	5% Trimmed Mean		4.77	
	Median		5.00	
	Variance		3.050	
	Std. Deviation		1.746	
	Minimum		1	
	Maximum		10	
	Range		9	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.351	.302
	Kurtosis		.416	.595
	skala post	Mean		2.84
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	2.40	
		Upper Bound	3.29	
5% Trimmed Mean			2.81	
Median			3.00	
Variance			3.136	
Std. Deviation			1.771	
Minimum			0	
Maximum			7	
Range			7	
Interquartile Range			3	
Skewness			.122	.302
Kurtosis			-.700	.595

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
lama_menstruasi	.182	63	.000	.917	63	.000
usia_menarche	.200	63	.000	.926	63	.001
skala pre	.111	63	.051	.962	63	.051
skala post	.111	63	.051	.954	63	.020

a. Lilliefors Significance Correction

(Lanjutan)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	skala pre	4.83	63	1.746	.220
	skala post	2.84	63	1.771	.223

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	skala pre & skala post	63	.679	.000

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	skala pre - skala post	1.984	1.408	.177	1.629	2.339	11.182	62	.000

Lampiran 9

Lembar Persetujuan Sidang

LEMBAR PERSETUJUAN PENDAFTARAN

SIDANG AKHIR SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Dosen : Desmawati, SKp., MKep., SpMat., Ph.D.
NIP/NIK : 197602142021212005
Jabatan Akademik : Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Sebagai Dosen Pembimbing dari:

Nama Mahasiswa : Agnes Juliana Emar
NRP : 2210711076
Peminatan : Maternitas Keperawatan
Judul : Pengaruh Back Stretching Exercise dan Aromaterapi Sereh Wangi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah berkonsultasi dengan saya untuk mengikuti Sidang Akhir Skripsi Semester Ganjil. T.A 2025/2026 di Program Studi Keperawatan Program Sarjana dan saya telah menyetujui mahasiswa tersebut untuk melakukan pendaftaran sidang sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 29 Desember 2025

Dosen Pembimbing



(Desmawati, SKp., MKep., SpMat., Ph.D.)

3	26 September 2025	Membahas terkait SOP yang akan di gunakan	
4	27 September 2025	Revisi SOP	
5	29 September 2025	Pengajuan BAB 1	
6	3 Oktober 2025	Revisi SOP dan BAB 1	
7	8 Oktober 2025	Pengajuan BAB 2 dan Progress BAB 3	

8	11 November 2025	Konsultasi Pengajuan Etik	
9	17 Desember 2025	Konsultasi Pengambilan Data	
10	19 Desember 2025	Bimbingan Pengambilan Data dan Rencana Pengolahan Data	
11	24 Desember 2025	Bimbingan Hasil Pengolahan Data	
12	3 Januari 2026	Konsul Skripsi secara keseluruhan	

<p>Minimal 12x bimbingan s/d seminar proposal skripsi</p>	<p>Jakarta, 3 Januari 2026 Dosen Pembimbing</p> <p>(Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep. Mat., Ph.D.,)</p>
---	--

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agnes Juliana Emar
NIM : 2210711076
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Back Stretching Exercise* dan Aromaterapi Sereh Wangi Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasisiwi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta” benar bebas dari plagiarisme dengan skor . Apabila pernyataan ini terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku,

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 15 Januari 2026

Dosen Pembimbing

Peneliti



Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD



Agnes Juliana Emar

Pengaruh Back Stretching Exercise dan Aromaterapi Sereh Wangi Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasisiwi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

ORIGINALITY REPORT

21 %
SIMILARITY INDEX

18 %
INTERNET SOURCES

12 %
PUBLICATIONS

8 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	123dok.com Internet Source	1 %
2	Submitted to UPN Veteran Jakarta Student Paper	1 %
3	www.scribd.com Internet Source	1 %
4	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
5	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	<1 %
6	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
7	Submitted to Universitas Muslim Indonesia Student Paper	<1 %
8	repository.upnvj.ac.id Internet Source	