

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN KOMBINASI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN
MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI *DISMENORE* PADA REMAJA
DI WILAYAH PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

**Disusun Oleh:
Silmi Ardiatun Madani
202204018**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN KOMBINASI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN
MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI *DISMENORE* PADA REMAJA
DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

**Disusun Oleh:
Silmi Ardiatun Madani
202204018**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

HALAMAN PESRSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KOMBINASI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN
MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI *DISMENORE* PADA REMAJA
DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI S.Tr.Keb**

Disusun Oleh:

Silmi Ardiatun Madani

202204018

Telah memenuhi persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Seminar Hasil KTI

Oleh:

Pembimbing : Lutfia Uli Na'mah, S.ST.M.Kes

Tanggal :

Tandatangan



Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program DIII



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN KOMBINASI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN
MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI *DISMENORE* PADA REMAJA
DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Silmi Ardiatun Madani

202204018

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 5 Juni 2025

Penguji:

1. Bdn. Umi Laelatul Qomar, S.ST.,M.P.H

()

2. Lutfia Uli Na'mah, S.ST.M.Kes

()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program DIII



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis untuk diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 14 Mei 2025



Silmi Ardiatun Madani



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silmi Ardiatun Madani

NIM : 202204018

Program Studi : Kebidanan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"PENERAPAN KOMBINASI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI *DISMENORE* PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 14 Mei 2025



Silmi Ardiatun Madani

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KOMBINASI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN *DISMENORE* PADA REMAJA DI WILAYAH PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb¹ Silmi Ardiatun Madani², Lutfia Uli Na'mah, S. ST. M. Kes³

INTISARI

Latar Belakang: *Dismenore* merupakan salah satu keluhan pada remaja ketika sedang menstruasi. Faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenore* yaitu *menarche*, riwayat keluarga, dan tingkat stres yang dialami. Upaya untuk mengatasi *dismenore* dengan penanganan secara nonfarmakologi yaitu *slow stroke back massage* dan musik klasik mampu menurunkan nyeri *dismenore*.

Tujuan: Mengetahui efektivitas kombinasi *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk menurunkan *dismenore*.

Metode: Penelitian ini menggunakan studi kasus yang dilakukan pada 3 responden remaja yang *dismenore* dengan kriteria inklusi remaja wanita berusia 10-19 tahun, remaja putri yang mengalami *dismenore* pada awal menstruasi hari 1-2, remaja tidak memiliki gangguan kulit (memar atau luka di punggung). Instrumen yang digunakan adalah kuisioner skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) digunakan untuk mengetahui skala nyeri. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi karakteristik responden dan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan asuhan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan usia 2 responden adalah 16 tahun dan 1 responden 19 tahun, usia *menarche* responden 2 responden 14 tahun dan 1 responden 12 tahun, dari 2 responden masih menempuh pendidikan SLTA dan 1 reponden bekerja, seluruh responden beragama islam. Skala nyeri menstruasi responden sebelum diberi asuhan adalah nyeri sedang dan setelah diberi asuhan terjadi penurunan skala nyeri ringan dan tidak nyeri.

Kesimpulan: Pemberian kombinasi *slow stroke back massage* dan musik klasik memiliki pengaruh dalam penurunan skala nyeri menstruasi yang dialami responden dan digunakan sebagai inovasi nonfarmakologis dalam penanganan *dismenore*.

Kata Kunci: *Dismenore*, Back Massage, Musik Klasik

Kepustakaan: 54 literatur (2019-2024)

Jumlah Halaman : xiii + 44 halaman + 8 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan

³ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

IMPLEMENTATION OF A COMBINATION OF *SLOW STROKE BACK MASSAGE* AND CLASSICAL MUSIC TO REDUCE *DYSMENORRHEA* IN ADOLESCENTS AT PMB AREA OF Bdn. DJUMI WIDARTI S.Tr.Keb¹ Silmi Ardiatun Madani², Lutfia Uli Na'mah, S.ST.M.Kes³

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is one of the complaints in adolescents during menstruation. Factors that influence the occurrence of dysmenorrhea are menarche, family history, and stress levels experienced. One effort to overcome dysmenorrhea with non-pharmacological treatment is slow stroke back massage and classical music.

Objective: To determine the effectiveness of the combination of slow stroke back massage and classical music to reduce dysmenorrhea.

Method: This study used a case study conducted on 3 adolescent respondents with dysmenorrhea with inclusion criteria of female adolescents aged 10-19 years, female adolescents who experience dysmenorrhea at the beginning of menstruation day 1-2, adolescents do not have skin disorders (bruises or wounds on the back). The instrument used was the NRS (Numeric Rating Scale) pain scale questionnaire used to determine the pain scale. Data analysis used the frequency distribution of respondent characteristics and pain scale before and after care was given.

Results: The results showed that the age of 2 respondents was 16 years and 1 respondent was 19 years, the age of menarche of 2 respondents was 14 years and 1 respondent was 12 years, of the 2 respondents were still studying in high school and 1 respondent was working, all respondents were Muslim, the average history of menstrual pain scale was in the moderate pain category. The menstrual pain scale of respondents before being given care was moderate pain and after being given care there was a decrease in the mild pain scale and no pain.

Conclusion: Providing a combination of slow stroke back massage and classical music has an effect on reducing the scale of menstrual pain experienced by respondents and is used as a non-pharmacological innovation in treating dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Back Massage, Classical Music

Bibliography: 54 literatures (2019-2024)

Number of Pages: xiii + 44 pages + 8 attachments

¹ Title

² Midwifery Study Program of Diploma III

³ Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah (KTI) yang berjudul “Penerapan Kombinasi *Slow Stroke Back Massage* Dan Musik Klasik Untuk Mengurangi *Dismenore* Pada Remaja di Wilayah PMB Bdn. Djumi Widarti, S.Tr.Keb” guna memenuhi salah satu tugas akhir Program Diploma III. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ini tidak lepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu perkenankanlah peneliti dengan kerendahan hati menyampaikan terimakasih atas segala bantuan, bimbingan saran dan motivasi kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan terutama kepada:

1. Ibu H. Herniyatun, S.Kep.Ners, Sp. Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Ibu Siti Mutoharoh, S.ST., MPH selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah memberi bimbingan dan arahan kepada penulis dari awal hingga selesainya penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Bdn. Umi Laelatul Qomar, S.ST, MPH yang telah bersedia membimbing dan berbagi pengetahuan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Kedua orang tua tercinta, bapak, ibu, kaka, adik, sahabat dan saudara-saudara terdekat saya tentunya yang senantiasa menemani dan memberikan dukungan baik dari segi materil maupun non materil berupa dorongan semangat dan do'a yang tiada henti.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan laporan karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, penulis berharap kritik dan saran yang membangun.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong 14 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN LIERATUR.....	7
A. Konsep Teori.....	7
B. Kerangka Konsep	20
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Subyek Studi Kasus	21
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
D. Definisi Operasional.....	22
E. Instrumen Penelitian	24
F. Langkah Pengambilan Data	25
G. Etika Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Manajemen Kasus	29
B. Hasil	37
C. Pembahasan	40
D. Keterbatasan Studi	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skala Nyeri Numeric	12
Gambar 2. Gerakan SSBM.....	16
Gambar 3. Gerakan SSBM	16
Gambar 4. Skala pengukuran	24



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Konsep	20
Tabel 2. Definisi Operasional	23
Tabel 3. Manajemen Kasus Responden Ke-1	30
Tabel 4. Manajemen Kasus Responden Ke-2	32
Tabel 5. Manajemen Kasus Responden Ke-3	35
Tabel 6. Karakteristik Responden Remaja	37
Tabel 7. Skala Nyeri Sebelum Penerapan	38
Tabel 8. Skala Nyeri Setelah Penerapan	38
Tabel 9. Hasil Pemantauan Skala Nyeri	39



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Informed Consent
- Lampiran 3. Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 4. SOP
- Lampiran 5. Kuisisioner
- Lampiran 6. Lembar Observasi
- Lampiran 7. Dokumentasi
- Lampiran 8. Lembar Bimbingan



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi pada remaja dengan adanya proses meluruhnya dinding endometrium. Perubahan dalam hormon estrogen dan progesteron menyebabkan terjadinya perdarahan pada remaja. Remaja umumnya mengalami keluhan - keluhan ketika menstruasi diantaranya konsentrasi buruk, nyeri kepala yang terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, serta gelisah. Salah satu masalah yang paling sering dialami remaja saat menstruasi adalah kram perut, yang dikenal dengan istilah *dismenore* (Rimma Wahyuni Khumayroh & Erika Dewi Noorratri, 2023).

Dismenore dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri yang muncul pada awal menstruasi, yang disebabkan oleh aktivitas abnormal pada saraf dan otot serviks atau oleh pengaruh hormon. Faktor yang mempengaruhi perkembangan *dismenore* primer adalah faktor psikologis dan endokrin. *Dismenore* sekunder adalah *dismenore* simptomatik yang ditandai dengan kondisi patologis yang dapat dikenali. Penyebab *dismenore* sekunder ini adanya kelainan pada remaja yang jelas, nyeri perut selama haid yang disertai dengan perdarahan dan keputihan dalam volume banyak, terdapat benjolan atau ketidaknormalan pada sistem reproduksinya (Alfitri, 2021).

Angka kejadian *dismenore* relatif tinggi di seluruh dunia dengan rata-rata lebih dari 50% wanita diseluruh dunia menderita *dismenore* dan 1.769.425 (90%) diantaranya mengalaminya dan 10-15% wanita mengalami *dismenore* berat selama periode menstruasinya (Diana et al., 2023). Angka insiden *dismenore* pada Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) dimana mereka mengalami *dismenore* saat menstruasi. Berdasarkan hasil data dari dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, tahun

2022 terdapat 63,968 jiwa remaja putri usia 10-14 tahun mengalami *dismenore* (Dinas Kesehatan Jawa Tengah dalam Prabawati et al., 2024). Di Kebumen kejadian *dismenore* terbanyak 60% remaja putri (Ulfa et.al 2021).

Tingginya angka *dismenore* yang terjadi pada remaja menjadi salah satu hal ketidaknyamanan yang segera diatasi dan ditindaklanjuti. *Dismenore* mengakibatkan ketidaknyamanan muncul karena adanya kontraksi uterus sehingga membutuhkan berbagai penanganan untuk mengurangi rasa nyeri yang timbul. Dampak yang terjadi pada remaja ketika mengalami *dismenore* meliputi gangguan kesejahteraan, menurunnya aktivitas, pola tidur tidak teratur dan sulit untuk konsentrasi secara maksimal. *Dismenore* dipengaruhi oleh berbagai hal diantaranya status emosional yang berantakan, rasa gugup, pikiran yang kacau, dan rasa cemas (S. W. R. Dewi et al., 2022). Dalam studi epideminologi terhadap populasi remaja putri yang mengalami *dismenore* memiliki pravalensi 59,7% yang menyebabkan 14% remaja sering melewatkan sekolah (Ginting et al., 2021).

Salah satu upaya pemerintah dalam menanggulangi permasalahan kesehatan reproduksi dikalangan remaja adalah dengan menjadikan kesehatan reproduksi remaja sebagai salah satu program prioritas pemerintah dengan penyuluhan -penyuluhan kesehatan reproduksi melalui sekolah dan masyarakat. Pelayanan kesehatan reproduksi diselenggarakan sesuai dengan situasi dan kondisi remaja dan perkembangannya, dengan memperhatikan kesetaraan dan keadilan gender, dengan memperhatikan nilai-nilai agama, moralitas, dan perkembangan spiritual, serta sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan (Aryantiningasih & Suryani, 2021). Penelitian Indrawati dan Putriadi (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi *dismenore* masih kurang yaitu sebanyak (53,8%). Dalam hal ini pendidikan for

mal dan informal perlu ditingkatkan kembali pengetahuan pada remaja mengenai sistem kesehatan reproduksi terutama remaja putri dalam menangani *dismenore* (Noverianti et al., 2022).

Upaya dalam menangani *dismenore* terbagi menjadi dua alternatif yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Obat-obatan yang umum digunakan oleh sebagian besar wanita untuk mengatasi nyeri *dismenore* adalah kelompok NSAID (Nonsteroidal Anti-Inflamatori Drugs) diantaranya asam mefenamat, ibu profen, natrium niklofenat, dan nefroxen (Marbun & Sari, 2022). Sedangkan pengobatan secara nonfarmakologi diantaranya pijat, terapi musik, olahraga, obat herbal, mandi air hangat, aroma terapi, kompres hangat yang dilakukan di daerah pinggang dan perut, membaca buku serta menonton (Sari & Listiarini, 2021). Pengobatan non farmakologi ini dapat diterapkan oleh masyarakat, sehingga dapat berdampak positif besar untuk bagi diri sendiri ataupun pemerintah dalam hal pelayanan kesehatan reproduksi.

Terapi massage dan musik saat ini telah banyak dilaporkan dapat mengurangi nyeri *dismenore* oleh berbagai peneliti. Dalam penelitian Alfitri menunjukkan bahwa adanya pengaruh *slow stroke back massage* dalam mengurangi nyeri *dismenore* (Alfitri, 2021) dan penelitian Andre Utama Putra meneliti bahwa terapi musik kalsik dan murotal al-Quran dapat mempengaruhi penurunan nyeri *dismenore* (A. U. Saputra et al., 2024). Hasil dari dua penelitian membuktikan bahwa terapi pijat dan musik akan signifikan dalam menurunkan nyeri *dismenore* yang terjadi. Dengan menilai efek terapi massage dan musik, peneliti mengungkapkan bahwa massage dan musik akan sama sama menghasilkan hormon *endorfin* yang dapat menurunkan nyeri dan membuat tubuh menjadi tenang (Febri, 2022). Terapi massage dan musik sering dipandang sebaga cara alternatif untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan yang bebas dari resiko. Terdapat beberapa macam massage dan musik yang dapat diterapkan dalam praktik klinis, seperti *slow stroke back massage* (Ningsih & Juli, 2021), pijat *counterpresurre* (Henniwati & Dewita, 2021), pijat *efflurage* (S. W. R. Dewi et al., 2022), musik klasik (Febri, 2022) dan murotal Al-Qur'an (Fatmawati & Rejeki, 2021). Teknik *slow stroke back massage* dan terapi musik klasik mempengaruhi otot tendon dan ligamen yang berkerja untuk

menghasilkan hormon ketenangan dan pengurangan nyeri yaitu *endorphin* (Wahyuni, 2020).

Studi penelitian mengungkapkan dalam mengatasi *dismenore* dalam jurnal Dewi Setia Ningsih dengan judul “*Pengaruh Stimulasi Kutaneus Terhadap Penurunan Nyeri Haid Dismenore Pada Mahasiswi Distikes Tengku Maharatu*” dalam jurnal tersebut menerapkan salah satu terapi stimulasi kutaneus yaitu *slow stroke back massage* diterapkan kepada 31 responden didapatkan nilai nyeri rata-rata sebelum dilakukan penerapan hasil 4,64 setelah dilakukan penerapan terjadi penurunan rata-rata skala nyeri dengan hasil 1,58 hasil uji statistic yaitu nilai $p=0.000$ atau $p<\alpha (0,5)$ yang artinya terdapat perbedaan rerata penurunan *nyeri dismenore* yang bermakna *slow stroke back massage* ini efektif meredakan kram menstruasi selama masa remaja. Pijat punggung secara perlahan bertujuan untuk merangsang kulit punggung dan meredakan nyeri akibat *dismenore*. Pijat ini adalah teknik integrasi sensorik yang memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Salah satu cara untuk merangsang punggung adalah dengan memberikan pijatan lembut. Pijat punggung lambat dilakukan selama 5 menit dengan kecepatan 60 kali per menit. Gerakan ini diawali dengan memijat seluruh bagian punggung. Pijatan lembut dilakukan pada torakal 10-12 dan daerah lumbal 1 dengan kecepatan 60 gerakan per menit. Stimulasi yang dihasilkan melepaskan hormon yang disebut *endorfin* yang dapat menekan impuls rasa sakit. Stimulasi ini mengaktifkan transmisi nyeri melalui serabut C dan Delta A yang berdiameter kecil, mengakibatkan sinaps menutup transmisi impuls nyeri (Ningsih & Juli, 2021) dan penelitian yang dilaksanakan (Alfitri, 2021) menambahkan bukti tambahan tentang masalah *dismenore*.

Dalam Jurnal Febriati Astuti berjudul “*Pengaruh Terapi musik Klasik Terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi SMK Negeri 5 Mataram*” dengan menerapkan terapi musik klasik kepada 28 responden selama minimal 15 menit pada hari *dismenore*. Sebelum dilakukan penerapan terdapat 11 responden dengan tingkat nyeri ringan dan 17 melaporkan

dengan nyeri sedang saat *dismenore*, setelah dilakukan pemberian terapi musik klasik ini terdapat distribusi frekuensi yaitu sejumlah siswa tidak nyeri 6 nyeri ringan 15 dan nyeri sedang 7. Kesimpulan yang diperoleh adalah H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti terapi musik klasik berpengaruh terhadap intensitas nyeri *dismenore*. Musik dan rasa sakit memiliki kesamaan penting karena keduanya dapat diklasifikasikan sebagai input dan output sensorik. Ketika mendengarkan musik, masukan sensorik terjadi, dan ketika rasa sakit terjadi, sinyal dikirim ke otak. Getaran musik yang dirasakan disalurkan ke ruang resonansi yang paling dekat dengan rasa sakit, sehingga mengubah dan menghilangkan persepsi psikologis terhadap rasa sakit. Mendengarkan musik klasik melepaskan hormon yang disebut *endorfin*, yang menekan impuls nyeri pada sistem saraf pusat dan mengurangi nyeri *dismenore*. Hormon *endorphin* juga bekerja pada sistem limbik, mengirimkan sinyal ke sistem saraf yang mengendalikan otot-otot tubuh, meningkatkan kontraksi rahim dan meredakan kram menstruasi. (Febri, 2022) dan penelitian (Mida et al., 2021) juga melakukan penelitian dalam penanganan *dismenore*.

Temuan studi di atas menunjukkan bahwa perubahan terjadi antara pra dan pasca perawatan pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “*Penerapan Kombinasi Slow Stroke Back Massage Dengan Musik Klasik Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja*”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan kombinasi *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk mengurangi *dismenore* pada remaja?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

- a. Mampu memberikan asuhan kebidanan yang sesuai bagi remaja dengan penerapan kombinasi *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk mengurangi *dismenore*.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden yaitu usia, menarche, aktivitas fisik yang dialami remaja yang mengalami *dismenore*.
- b. Diketuainya intensitas *dismenore* sebelum dilakukan penerapan kombinasi *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk mengurangi *dismenore* pada remaja.
- c. Diketuainya intensitas *dismenore* setelah dilakukan penerapan kombinasi *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk mengurangi *dismenore* pada remaja.
- d. Diketuainya efektivitas *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja.

D. Manfaat

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Dapat dijadikan pengetahuan dan diterapkan kepada diri sendiri untuk mengurangi *dismenore*.

b. Bagi Bidan

Dapat menambah pengetahuan bidan serta menerapkan pijat kombinasi *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk menurunkan *dismenore*.

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi

Dapat menambah referensi sumber literatur bagi mahasiswa lain dan menjadi bahan ajar tentang kombinasi *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk menurunkan *dismenore*.

b. Bagi Penulis

Memperluas wawasan dan memiliki pengalaman nyata terkait pelaksanaan penerapan, khususnya tentang “kombinasi *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk mengurangi *dismenore* pada remaja”

DAFTAR PUSTAKA

- Alfitri, R. (2021). Pengaruh Pemberian Slow Strock Back Massage Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Di Panti Asuhan Putri Aisyiah Kota Malang. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 116–121. <http://ojs.uadb.ac.id/index.php/sikenas/article/view/1242>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Aryantiningasih, D. S., & Suryani, L. (2021). Pkm Panti Asuhan As-Salam “Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Pendampingan Jacare (Remaja Care)” Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(3), 171–182. <https://doi.org/10.36341/jpm.v4i3.1820>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Deviliawati, A. (2022). A Sosialisasi Tentang Nyeri Menstruasi (Diminorea) Pada Siswi Smk Bina Jaya Palembang Tahun 2021. *Khidmah*, 4(1), 442–449. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i1.374>
- Dewi, S. U., & Putri, D. A. (2024). Pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai bahaya keputihan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja putri: studi kasus. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 2(5), 2245–2254.
- Dewi, S. W. R., Ariani, D., & Septiani, H. (2022). Efektifitas Teknik Effleurage Massage Dan Slow Deep Breathing Dengan Teknik Endorphine Massage Terhadap Dismenore. *Jurnal Ilkes Stikes Karya Husada Kediri Ketua*, 13(1), 1–13.
- Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 01 Sukalarang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1265–1274. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.744>

- Dini, Y. A., & Bukuku, D. (2021). Innovation in management of dysmenorrhea: A nursing approach. *Innovation in Health for Society*, 1(1), 14–17. <https://doi.org/10.31603/ihs.5312>
- Fatmawati, D. S., & Rejeki, S. (2021). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal. *Ners Muda*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6241>
- Febri, F. A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi Smk Negeri 5 Mataram. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 8(1), 39–45. <https://doi.org/10.33651/jpkik.v8i1.312>
- Febrina, R., Perwitasari, T., & Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, S. (2024). Pengetahuan Remaja Putri tentang Terapi Musik Klasik sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi. *Jabj*, 2024(1), 70–75. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>
- Fitriani, R. J. (2020). Hubungan Status Gizi Dan Menarche Dengan Dismenore Remaja Di Kota Magelang. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i1.625>
- Ginting, A. K., Alindawati, R., & Amelia, G. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 7(02), 1. <https://doi.org/10.37848/jurnal.v7i02.113>
- Godjali, H. A., Haryanto, H., & Sungono, V. (2023). The Role of Classical Music Therapy on Dysmenorrhea Pain and Anxiety in Pelita Harapan University Medical Students. *Medicinus*, 11(2), 54. <https://doi.org/10.19166/med.v11i2.7529>
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul Etika Penelitian. In *Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I*.
- Hasanah, D. N., Sendra, E., & Wijayanti, L. A. (2024). The Effectiveness of Modern Acoustic Music as Distraction Technique for Reducing Menstrual Pain. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 11(1), 001–008. <https://doi.org/10.26699/jnk.v11i1.art.p001-008>
- Henniwati, H., & Dewita, D. (2021). Massage Counter Pressure Mempengaruhi Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 234–239. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.4011>
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2019). *Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap nyeri haid primer*. 3(2), 91–102.

- Kho, K. A., & Shields, J. K. (2020). Diagnosis and Management of Primary Dysmenorrhea. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(3), 268–269. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.16921>
- Kucukkaya, B., & Basgol, S. (2024). The effect of listening to music and drawing on coping with dysmenorrhea complaints in nursing students: randomized controlled trial. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03398-0>
- Lindiawati, L., Hisni, D., & Suralaga, C. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 245–257. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5910>
- Marbun, U., & Sari, L. P. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Mida, A. S. I., Yusrah, & Agustini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.310>
- Mukhoirotin, Kurniawati, & Mawarti, H. (2020). The effect of slow stroke back massage on primary dysmenorrhea: Levels of beta-endorphin, interleukin-6, tumor necrosis factor- α , and pain intensity. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 8(4), 376–382. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2020.60>
- Ningsih, dewi setia, & Juli, N. (2021). Pengaruh Stimulasi Kutenus Terhdap Penurunan Nyeri Haid Dismenorea Pada Mahasiswi Distikes Tengku Maharatu. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 2, 27–35.
- Noverianti, G., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 39–48. <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.461>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>

- Pinkan Kezia, & Endang Wulandari. (2024). Pengaruh Biaya Produksi Terhadap Laba Bersih Pada Perusahaan Makanan Dan Minuman Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Tahun 2019-2022. *Seminar Nasional Pariwisata dan Kewirausahaan (SNPK)*, 3(2), 602–608. <https://doi.org/10.36441/snpk.vol3.2024.278>
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 805–814. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4728>
- Priscilla, V., & Afriyanti, E. (2019). Pengaruh Stimulus Kutaneus Slow-Stroke Back Massage Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Stikes Amanah di Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 13(2), 96. <https://doi.org/10.25077/njk.13.2.96-104.2017>
- Rahmawati, E. (2023). Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community*, 1(1), 17–21.
- Rimma Wahyuni Khumayroh, & Erika Dewi Noorratri. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 157–170. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2167>
- Rivaldi, A., Feriawan, F. U., & Nur, M. (2023). Metode pengumpulan data melalui wawancara. *Sebuah Tinjauan Pustaka*, 1–89.
- Rizky Fadilla, A., & Ayu Wulandari, P. (2023). Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(No 3), 34–46.
- Rohmawati, W., & Hartati, L. (2019). Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Dismenorea Primer Di Klaten. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 109–121. <https://doi.org/10.61902/involusi.v9i2.96>
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (2024). Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 5(6), 1–10.
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Saputra, A. U., Arsi, R., & Elviani, Y. (2024). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Murottal Al Qur ' an Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Pendahuluan.

- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Siswi Smp Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index>
- Sinaga, E. R., & Heni Hirawati Pranoto. (2023). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Pada Siswi Smp Islam Sudirman Banyubiru. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(2), 45–52. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.170>
- Stiefani, A. (2021). Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan nasional. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 3(2), 31–40.
- SUGIONO. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Nomor 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Suwarno, Z. H., Kristanti, F., & Soemantri, S. (2022). Meta Analisis: Pengaruh Model Discovery Learning Terhadap Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis. *Jurnal Derivat: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 9(2), 153–164.
- Swandari, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. *Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*, 1–59.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Wahyuni, L. T. (2020). Pengaruh Pemberian Stimulus Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswi. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 111–115. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.51>

- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Worung, Y. V. F., Wungouw, H. I. S., & Renteng, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Frater Don Bosco Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 79. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32324>
- Yulendasari, R., Prasetyo, R., & Ayu, S. P. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(1), 10–17. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i1.173>



LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

JADWAL PENELITIAN

PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN *DISMENORE*

PADA REMAJA PUTRI DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI S.Tr.Ke

Jadwal Penelitian	November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
a. Pengajuan judul																																
b. Konsultasi proposal KTI																																
c. Uji turnitin																																
d. ACC turnitin																																
e. Ujian Proposal KTI																																
f. Revisi post ujian proposal KTI																																
g. ACC Proposal KTI																																
h. Penerapan																																
i. Konsultasi Hasil																																
j. Ujian Hasil																																
k. Revisi Post ujian hasil																																
l. ACC hasil KTI																																

Lampiran 2. Informed Consent

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Orang Tua : Ny. P

Umur : 40 tahun

Alamat : Sempang Rt 05/Rw 06

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti mengenai asuhan pijat *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk menurunkan nyeri *dismenore* yang akan diterapkan kepada Nn. ^{E/R1} umur 19 tahun oleh mahasiswa Prodi DIII Kebidanan

Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Silmi Ardiatun Madani

Nim : 20204018

Menyatakan bersedia sebagai responden untuk diberikan penerapan tanpa adanya pemaksaan dari pihak manapun. Demikian surat persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 2025

Mengetahui,

Orang Tua Remaja

Remaja





(

)

(

)

Mahasiswa



(Silmi Ardiatun Madani)

Lampiran 2. Informed Consent

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Orang Tua : Ny. S

Umur : 50 tahun

Alamat : Sampang Rt 02 / Rw 02

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti mengenai asuhan pijat *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk menurunkan nyeri *dismenore* yang akan diterapkan kepada Nn. .../...^{P2} umur 16... tahun oleh mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Silmi Ardiatun Madani

Nim : 20204018

Menyatakan bersedia sebagai responden untuk diberikan penerapan tanpa adanya pemaksaan dari pihak manapun. Demikian surat persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 2025

Mengetahui,

Orang Tua Remaja

Remaja





(

)

(

)

Mahasiswa



(Silmi Ardiatun Madani)

Lampiran 2. Informed Consent

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Orang Tua : Ny. S

Umur : 50 tahun

Alamat : Sampang Rt 02 / Rw 02

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti mengenai asuhan pijat *slow stroke back massage* dan musik klasik untuk menurunkan nyeri *dismenore* yang akan diterapkan kepada Nn. L/P3 umur 16 tahun oleh mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Silmi Ardiatun Madani

Nim : 20204018

Menyatakan bersedia sebagai responden untuk diberikan penerapan tanpa adanya pemaksaan dari pihak manapun. Demikian surat persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen,

2025

Mengetahui,

Orang Tua Remaja

Remaja

Mahasiswa

(Silmi Ardiatun Madani)

Lampiran 3. Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : "PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI *DISMENORE* PADA REMAJA DI WILAYAH PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb"

Nama : Silmi Ardiatun Madani
NIM : 202204018
Program Studi : DIII Kebidanan
Hasil Cek : 16%

Gombong, 14 Mei 2025

Pustakawan


(...Desy Setijawati...)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 4. SOP

PENERAPAN PIJAT SLOW STROKE BACK MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI DISMENORE	
PENGERTIAN	Upaya yang dilakukan oleh petugas kesehatan atau pasien untuk mengatasi dismenore dengan obat nonfarmakologis dengan teknik pijat dan terapi musik. Nyeri berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi.
TUJUAN	1. Meringankan nyeri menstruasi. 2. Menyeimbangkan system hormone. 3. Menjaga kesehatan organ reproduksi.
PETUGAS	Bidan
PERALATAN DAN BAHAN	1. Selimut 2. Lotion/Minyak 3. Kain/ Handuk 4. Speaker Musik 5. Musik Mp3 (15 menit) judul Ludovico Einaudi Relaxing Piano
PROSEDUR	A. Sikap dan Perilaku 1. Menyambut pasien, memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan 4. Menanyakan kesiapan pasien 5. Memposisikan pasien dengan nyaman 6. Menjaga privasi pasien 7. Mengawali dengan tasmiah dan mengakhiri dengan tahmid B. Tahap Kerja 1. Bantu buka pakaian atas klien bagian punggung klien, bahu, dan lengan. Posisikan badan klien posisi

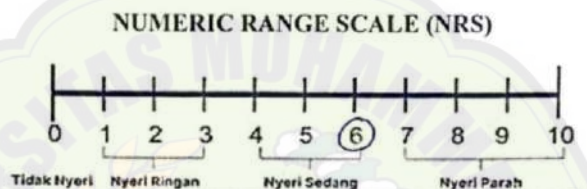
	prone (tengkurep) atau punggung menghadap ke badan. Tutup bagian tubuh yang tidak dipijat dengan selimut kecuali kepala. Letakkan handuk memanjang sepanjang punggung klien. 2. Nyalakan musik dengan speaker dan atur volume selama 15 menit. 3. Cuci tangan dengan air atau handsaintizer. 4. Tuang sedikit lotion/minyak ke tangan lalu usapkan ke bagian punggung klien. 5. Melakukan gerakan dengan cara mengurut ke seluruh punggung dengan meletakkan tangan pada bokong kemudian mulai mengurut sampai puncak punggung. 6. Melakukan massase melingkar lembut pada bagian torakal 10 sampai 12 dan lumba 1 dengan 60 pijatan dalam satu menit. 7. Lakukan pemijatan sampai 5 menit dengan mengakhiri dengan mengusap punggung kembali. 8. Tutup bagian punggung klien dengan handuk sambil menunggu terapi musik berlangsung dengan sisa 10 menit. 9. Usap punggung klien dengan handuk jika musik sudah selesai. 10. Bantu klien untuk memakai pakaian atas dan duduk. C. Tahap Terminasi 1. Menjelaskan kepada klien dan keluarga bahwa tindakan sudah dilakukan. 2. Mengakhiri dengan membaca tahmid. 3. Mendokumentasikan tindakan.
--	--

Lampiran 5. Kuisioner

FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI RIWAYAT SKALA NYERI *DISMENORE* HARI PERTAMA

Nama : P-1 Menarche/ Usia Pertama Haid : 12 tahun
Umur : 19 tahun HPHT : 14 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisisioner

**FORM KUISISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI
RIWAYAT SKALA NYERI *DISMENORE* HARI KEDUA**

Nama : P1

Menarche/ Usia Pertama Haid : 12 tahun

Umur : 19 tahun

HPHT

: 14 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.

Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .

Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.

Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.

Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.

Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.

Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.

Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.

Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.

Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.

Skala10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI
RIWAYAT SKALA NYERI *DISMENORE* HARI PERTAMA**

Nama : *P2*

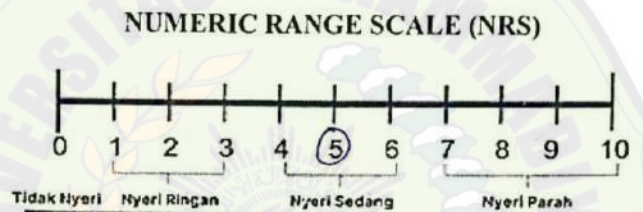
Menarche/ Usia Pertama Haid : *11 tahun*

Umur : *16 tahun*

HPHT

: *18 Februari 2025*

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

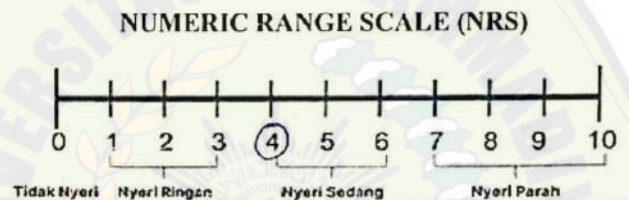
- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI
RIWAYAT SKALA NYERI *DISMENORE* HARI KEDUA**

Nama : P2 Menarche/ Usia Pertama Haid : 19 tahun
Umur : 16 tahun HPHT : 18 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI
RIWAYAT SKALA NYERI *DISMENORE* HARI PERTAMA**

Nama : P-3

Menarche/ Usia Pertama Haid : 14 tahun

Umur : 16 tahun

HPHT

: 21 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.

Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .

Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.

Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.

Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.

Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.

Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.

Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.

Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.

Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.

Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisisioner

**FORM KUISISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI
RIWAYAT SKALA NYERI *DISMENORE* HARI KEDUA**

Nama : P-3 Menarche/ Usia Pertama Haid : 14 tahun
Umur : 16 tahun HPHT : 21 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 = Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 = Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 = Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI PERTAMA
SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : *P1*

Menarche/ Usia Pertama Haid : *12 tahun*

Umur : *19 tahun*

HPHT

: *19 Februari 2025*

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.

Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .

Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.

Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.

Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.

Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.

Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.

Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.

Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.

Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.

Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisisioner

**FORM KUISISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI PERTAMA
SETELAH DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : Ri

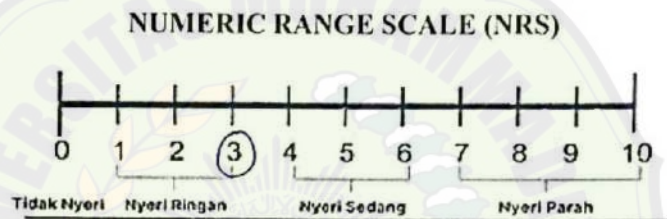
Menarche/ Usia Pertama Haid : 12 tahun

Umur : 19 tahun

HPHT

: 14 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



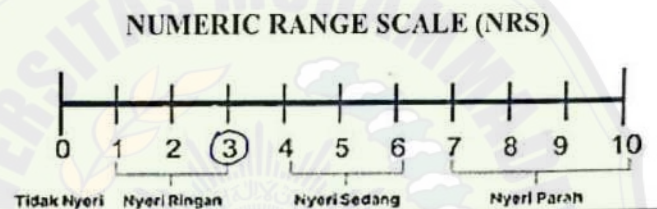
Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisisioner

**FORM KUISISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI PERTAMA
SETELAH DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : Pz Menarche/ Usia Pertama Haid : 14 tahun
Umur : 16 tahun HPHT : 18 Februari 2028
Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisisioner

**FORM KUISISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI PERTAMA
SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : D2

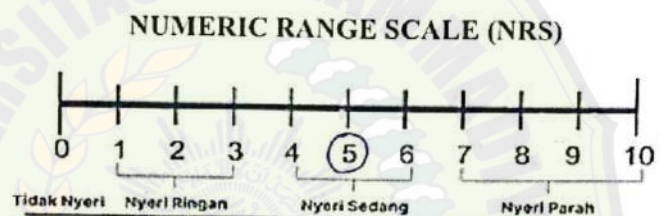
Menarche/ Usia Pertama Haid : 12 tahun

Umur : 16 tahun

HPHT

: 18 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI PERTAMA
SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : R3

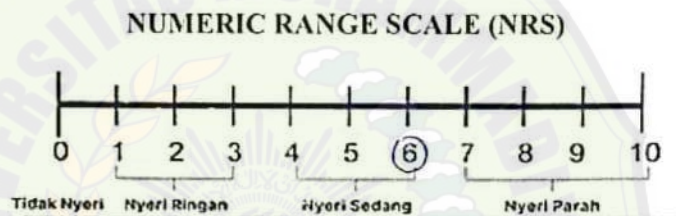
Menarche/ Usia Pertama Haid : 14 tahun

Umur : 16 tahun

HPHT

: 21 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI PERTAMA
SETELAH DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : P-3 Menarche/ Usia Pertama Haid : 14 tahun
Umur : 16 tahun HPHT : 21 Februari 2029
Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



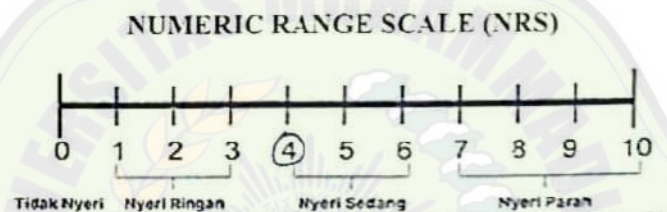
Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI KEDUA
SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : P₁ Menarche/ Usia Pertama Haid : 12 tahun
Umur : 19 tahun HPHT : 19 Februari 2025
Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



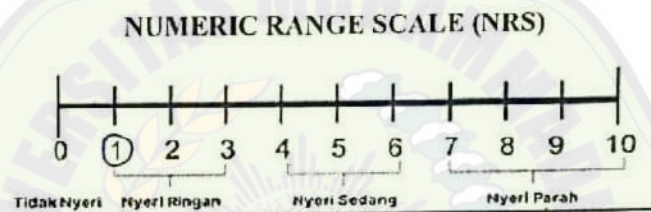
Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI KEDUA
SETELAH DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : *P1* Menarche/ Usia Pertama Haid : *12 tahun*
Umur : *19 tahun* HPHT : *14 Februari 2025*
Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI KEDUA
SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : R2

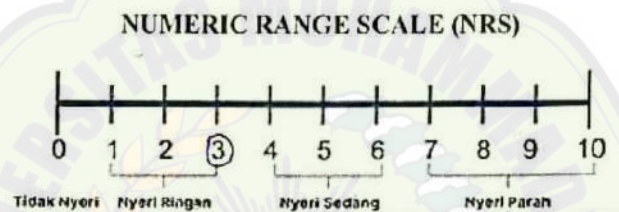
Menarche/ Usia Pertama Haid : 19 tahun

Umur : 16 tahun

HPHT

: 18 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisisioner

FORM KUISISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI KEDUA
SETELAH DILAKUKAN PENERAPAN PLAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb

Nama : F. A

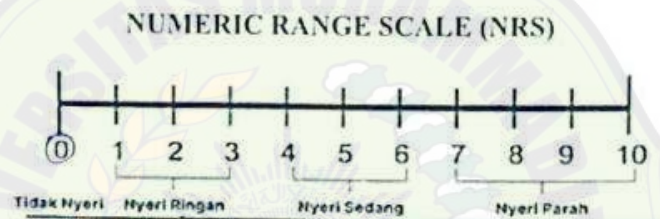
Menarche/ Usia Pertama Haid : 14 tahun

Umur : 16 tahun

HPHT

: 18 Februari 2022

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.

Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .

Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.

Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.

Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.

Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.

Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.

Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.

Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.

Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.

Skala 10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri.
Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI KEDUA
SEBELUM DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : R3

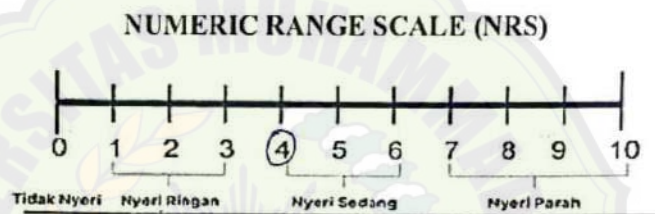
Menarche/ Usia Pertama Haid : 14 tahun

Umur : 16 tahun

HPHT

: 21 Februari 2029

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

- Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.
- Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .
- Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.
- Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.
- Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.
- Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.
- Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.
- Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.
- Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.
- Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.
- Skala10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 5. Kuisioner

**FORM KUISIONER PENGUKURAN SKALA NYERI HARI KEDUA
SETELAH DILAKUKAN PENERAPAN PIJAT *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURNKAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb**

Nama : R3

Menarche/ Usia Pertama Haid : 19 tahun

Umur : 16 tahun

HPHT

: 21 Februari 2025

Berdasarkan tabel skala berikut, pada angka berapa nyeri yang dirasakan:



Kriteria nyeri sebagai berikut:

Skala 0 = Tidak ada rasa nyeri yang dialami.

Skala 1 = Nyeri hampir tidak terasa/nyeri sangat ringan .

Skala 2 = Nyeri ringan, seperti cubitan kecil.

Skala 3 = Nyeri cukup terasa, namun bisa ditoleransi.

Skala 4 = Nyeri terasa dalam seperti sakit gigi.

Skala 5 = Nyeri terasa menusuk seperti pergelangan yang terkilir.

Skala 6 = Nyeri terasa dalam dan menusuk sehingga mengganggu komunikasi.

Skala 7 = Nyeri dalam dan menusuk mempengaruhi fungsi indra.

Skala 8 =Nyeri terasa kuat dan seringkali menyebabkan perubahan kepribadian, nyeri berlangsung lama.

Skala 9 =Nyeri begitu kuat hingga tubuh mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit.

Skaia10 =Nyeri begitu kuat sehingga menyebabkan tidak sadarkan diri. Kebanyakan tidak mengalami rasa sakit ini sudah terlanjur pingsan.

Lampiran 6. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN PIJAT SLOW/STROKE BACK MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN DISMENORE
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb

Nama : P-1
 Umur : 19 tahun
 Alamat : Sampang 2405 Pwob

No	Hari / Tanggal	Jam Mulai Penerapan	Jam Selesai Penerapan	Jam Pengukuran Skala Nyeri	Kendala Saat Penerapan	Skala Nyeri Dismenore	
						Sebelum	Sesudah
1	Kamis, 13 Maret 2025	11.30 WIB	11.45 WIB	12.45 WIB	Tidak Ada	6	3
2	Jumat, 14 Maret 2025	11.30 WIB	11.45 WIB	12.45 WIB	Suam anak keal mainan di luar rumah	4	1

Lampiran 6. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN PIJAT SLOW STROKE BACK MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN DISMENORE
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb

Nama : P.2
Umur : 16 tahun
Alamat : Sampang Rt 02 / Rw 02

No	Hari / Tanggal	Jam Mulai Penerapan	Jam Selesai Penerapan	Jam Pengukuran Skala Nyeri	Kendala Saat Penerapan	Skala Nyeri Dismenore	
						Sebelum	Sesudah
1	Rabu, 19 Maret 2025	16.00 WIB	16.15 WIB	17.15 WIB	- Suara orang berbicara di dalam rumah	5	3
2	Kamis 20 Maret 2025	16.00 WIB	16.15 WIB	17.15 WIB	- Tidak Ada	3	0

Lampiran 6. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN PIJAT SLOW STROKE BACK MASSAGE DAN MUSIK KLASIK UNTUK MENURUNKAN DISMEMORE
PADA REMAJA DI PMB Bdn. DJUMI WIDARTI, S.Tr.Keb

Nama : P3
Umur : 16 tahun
Alamat : Sampang Rt 02 / pw 02

No	Hari / Tanggal	Jam Mulai Penerapan	Jam Selesai Penerapan	Jam Pengukuran Skala Nyeri	Kendala Saat Penerapan	Skala Nyeri Dismenore	
						Sebelum	Sesudah
1	Kamis 20 Maret 2025	19.30 WIB	19.45 WIB	19.45 WIB	- Tidak Ada	6	4
2	Jumat 21 Maret 2025	19.30 WIB	19.45 WIB	19.45 WIB	- Tidak Ada	4	1

*Lampiran 7. Dokumentasi
Penerapan Hari Pertama R1*

No	Keterangan	Dokumentasi
1	Pengukuran nyeri sebelum dilakukan penerapan	
2	Pijat <i>slow stroke back massage</i> dan musik klasik	
3	Pengukurann nyeri setelah dilakukan penerapan	

Penerapan Hari Pertama R2

No	Keterangan	Dokumentasi
1	Pengukuran nyeri sebelum dilakukan penerapan	
2	Pijat <i>slow stroke back massage</i> dan musik klasik	
3	Pengukurann nyeri setelah dilakukan penerapan	

Penerapan Hari Pertama R3

No	Keterangan	Dokumentasi
1	Pengukuran nyeri sebelum dilakukan penerapan	
2	Pijat <i>slow stroke back massage</i> dan musik klasik	
3	Pengukurann nyeri setelah dilakukan penerapan	

Penerapan Hari Kedua R1

No	Keterangan	Dokumentasi
1	Pengukuran nyeri sebelum dilakukan penerapan	
2	Pijat <i>slow stroke back massage</i> dan musik klasik	
3	Pengukurann nyeri setelah dilakukan penerapan	

Penerapan Hari Kedua R2

No	Keterangan	Dokumentasi
1	Pengukuran nyeri sebelum dilakukan penerapan	
2	Pijat <i>slow stroke back massage</i> dan musik klasik	
3	Pengukurann nyeri setelah dilakukan penerapan	

Penerapan Hari Kedua R3

No	Keterangan	Dokumentasi
1	Pengukuran nyeri sebelum dilakukan penerapan	
2	Pijat <i>slow stroke back massage</i> dan musik klasik	
3	Pengukurann nyeri setelah dilakukan penerapan	

Lampiran 8. Lembar Bimbingan

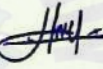


**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Mahasiswa : Silmi Ardiatun Madani
Nim : 202204018
Nama Penguji : Lutfia Uli Na'mah, S.ST.M.Kes

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi / Saran Pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Kamis 07-11-2024	Konsultasi Judul		
2.	Jum'at 22-11-2024	Konsultasi BAB I		
3.	Senin 13-01-2025	Konsultasi Revisi BAB I Konsultasi BAB II		
4.	Jum'at 17-01-2025	Konsultasi Revisi BAB II Konsultasi BAB III		
5.	Jum'at 24-01-2025	Konsultasi Revisi BAB I,II,III		
6.	Rabu 05-02-2025	ACC Proposal		
7.	Senin 10-02-2025	ACC Proposal (Turnitin)		
8.	Jum'at 02-05-2025	Konsultasi BAB V Konsultasi BAB V		
9.	Selasa 06-05-2025	Konsultasi BAB IV Konsultasi Revisi BAB V Konsultasi Lampiran		

10.	Kamis 08-05-2025	ACC Laporan BAB I- IV		
11.	Jum'at 09-05-2025	Konsultasi Intisari		
12.	Rabu 14-05-2025	Konsultasi Revisi Intisari		
13.	Jum'at 16-05-2025	Konsultasi Revisi Intisari ACC Intisari		
14.	Jum'at 20-06-2025	Konsultasi Revisi KTI		
15.	Selasa 24-06-2025	Konsultasi Revisi KTI ACC KTI		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR REVISI
KARYA TULIS ILMIAH**

Mahasiswa : Silmi Ardiatun Madani
Nim : 202204018
Nama Penguji : Bdn. Umi Laelatul Qomar, S.ST.,M.P.H

HARI/TANGGAL	BAB	SARAN	PARAF
Rabu, 19-02-2025	I,II,III	Perbaiki Kerangka Konsep, Definisi Operasional, Metode Penelitian.	
Jumat, 21-02-2025	I,II,III	Perbaiki Kerangka Konsep, Metode Penelitian, ACC Proposal	
Senin, 16-06-2025	Intisari III, IV,V	Penulisan Kalimat Intisari, Perbaikan penulisan Lokasi Penelitian, Penambahan Evaluasi Penulisan Kesimpulan	
Rabu, 18-06-2025	Intisari III, IV,V	ACC Laporan KTI	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Silmi Ardiatun Madani
Nim : 202204018
Nama Pembimbing : Muhammad As'ad., M.Pd

No	Hari/ Tanggal	Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Senin, 19-05-2025	Abstract	Ukuran Font Penulisan		
2.	Rabu, 21-05-2025	Revisi Abstract	Acc Abstract		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program DIII



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)