

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS GALUH FAKULTAS ILMU KESEHATAN

S1 KEPERAWATAN – S1 KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN
Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060
website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id

Nomor : 1388/401/SM/AK/D/VII/2026

Ciamis, 20 Juli 2026

Lampiran : -

Perihal : Izin Penelitian

Kepada

Yth. **Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Garut**
di Tempat

Assalamu'alaikum W: Wb.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Penelitian dalam rangka penulisan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, bersama surat ini kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk melaksanakan kegiatan Penelitian dengan data mahasiswa sebagai berikut :

Nama	: Sheila Nur Annisa
NPM	: 1520125230
Tempat Penelitian	: MTs Darul Fitri Leles Kabupaten Garut
Judul Skripsi	: Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di MTs Darul Fitri Kabupaten Garut Tahun 2026

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum ' W: Wb.

Pj. Dekan

Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., MML., M.Kep.
NIK. 11.3112770275

Lampiran 2 : Surat Balasan izin Penelitian



**YAYASAN PENDIDIKAN DARUL FITRI LELES
MADRASAH TSANAWIYAH DARUL FITRI
STATUS "TERAKREDITASI A" (UNGGUL)
JL RAYA LELES. BELAKANG MASJID BESAR LELES**

Tlp. 0262 2458058 e-mail : mtsadarulfitri@gmail.com Blog: mtsadarulfitrileles.blogspot.com

SK MENKUMHAM RI NOMOR AHU-003779-AH.01.04 TAHUN 2016

SK PENETAPAN HASIL AKREDITASI BAN-S/M NOMOR : 104/BAN-PDM/SK/2024

SURAT PKETERANGAN

Nomor : MTs.637/KS.21/3.VIII/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Hj. DIANA MARDIANA, S.Ag.**
Tempat tanggal lahir : Garut, 17 September 1968
NIP : 196809171992032001
Jabatan : Kepala Madrasah

Menerangkan bahwa :

Nama : **SHEILA NUR ANNISA**
NIM : 1520125230
Program Pendidikan : S1
Perguruan Tinggi : Universitas Galuh
Jurusan : Kebidanan

Telah selesai melaksanakan penelitian di MTs. Darul Fitri Kecamatan Leles Kabupaten Garut dengan judul :

"Pengaruh Pemberian *Massage Effleurage* Terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di MTs Darul Fitri Kabupaten Garut Tahun 2026 "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

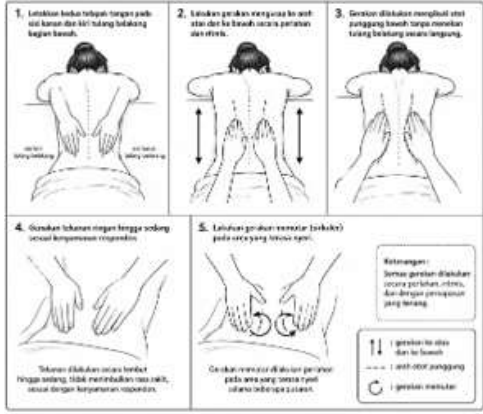
Garut, 3 Agustus 2026
Kepala Madrasah

Hj. Diana Mardiana, S.Ag.
NIP. 196809171992032001



Lampiran 3 : Standar Operasional Prosedur (Sop) Massage Effleurage Pada Daerah Pinggang Bawah Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore

No	Komponen	Prosedur
1	Pengertian	Massage effleurage adalah teknik pijatan dengan gerakan mengusap secara perlahan, lembut, dan berirama menggunakan telapak tangan pada daerah pinggang bawah (lumbosakral) untuk membantu mengurangi nyeri dismenore.
2	Tujuan	1. mengurangi intensitas nyeri dismenore. 2. Memberikan relaksasi otot pinggang bawah. 3. Meningkatkan sirkulasi darah. 4. Meningkatkan kenyamanan responden.
3	Persiapan Alat	1. Minyak pijat atau hand body. 2. Handuk kecil. 3. Stopwatch atau jam. 4. Lembar observasi. 5. Skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS).
4	Persiapan Responden	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri. 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan. 3. Meminta persetujuan responden (informed consent). 4. Menjaga privasi responden.
5	Pengkajian Awal	Mengukur tingkat nyeri dismenore menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum intervensi (pretest).
6	Pelaksanaan	1. Mencuci tangan. 2. Memposisikan responden tengkurap (pronasi) atau miring dengan nyaman. 3. Membuka area pinggang bawah secukupnya. 4. Mengoleskan minyak pijat atau handbody secukupnya pada daerah pinggang bawah lumbosakral.
7	Gerakan Effleurage	1. Letakkan kedua telapak tangan pada sisi kanan dan kiri tulang belakang bagian bawah. 2. Lakukan gerakan mengusap ke arah atas dan ke bawah secara perlahan dan ritmis. 3. Gerakan dilakukan mengikuti otot punggung bawah tanpa menekan tulang belakang secara langsung. 4. Gunakan tekanan ringan hingga sedang sesuai kenyamanan responden.

No	Komponen	Prosedur
		5. Lakukan gerakan memutar (sirkuler) pada area yang terasa nyeri.  1. Letakkan kedua telapak tangan pada sisi kanan dan kiri tulang belakang bagian bawah. 2. Lakukan gerakan menggosok ke arah atas dan ke bawah secara perlahan dan efektif. 3. Gerakan dilakukan menggosok sisi punggung bawah tanpa menekan tulang belakang secara langsung. 4. Lakukan gerakan memutar (sirkuler) pada area yang terasa nyeri. 5. Lakukan gerakan memutar (sirkuler) pada area yang terasa nyeri. Keterangan: - Gerakan dilakukan secara perlahan, efektif, dan dengan tekanan yang ringan. - Gerakan ke atas dan ke bawah. - Gerakan memutar. - Gerakan memutar dilakukan perlahan pada area yang terasa nyeri selama tindakan dilakukan. Gesetan: Dorsal massage effleurage x 10-15 menit.
8	Durasi	Massage effleurage dilakukan selama 10–15 menit.
9	Terminasi	1. Membersihkan sisa minyak pada area pijat. 2. Membantu responden kembali ke posisi nyaman. 3. Memberitahu bahwa tindakan telah selesai.
10	Evaluasi	Mengukur kembali tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) setelah intervensi (posttest).
11	Dokumentasi	Mencatat waktu pelaksanaan, lama tindakan, skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi, serta respon responden selama tindakan.

Lampiran 4: Lembar Observasi Pengisian Responden Pada Pelaksanaan Massage Effleurage

C. Identitas Responden

Data Responden

Nama/Inisial

Kelas

Hari/Tanggal

Hari Ke- Menstruasi

Petunjuk Pengisian

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan pengalaman Anda selama tindakan Massage Effleurage dilakukan.

Keterangan Penilaian

Nilai

1: Dilakukan

0 : Tidak dilakukan

D. Lembar Observasi Responden

No	Pernyataan	1	0
1	Persiapan Alat: Menyiapkan Baby oil atau Minyak Zaitun dan Handuk kecil	☐	☐
2	Siapkan lingkungan tindakan terasa nyaman dan privasi terjaga	☐	☐
3	Persiapan Diri : Mencuci tangan hingga bersih dan mengeringkannya	☐	☐
4	Memposisikan responden secara nyaman (duduk membungkuk ke depan atau berbaring tengkurep/miring)dengan area pinggang bawah mudah dijangkau.	☐	☐
5	Aplikasi Minyak: meneteskan minyak ke telapak tangan, menggosok-gosok kedua tangan hingga minyak terasa hangat	☐	☐
6	Gerakan pijat 1: Letakkan kedua telapak tangan pada sisi kanan dan kiri tulang belakang bagian bawah.	☐	☐
7	Gerakan pijat 2 : Lakukan gerakan mengusap ke arah atas dan ke bawah secara perlahan dan ritmis.	☐	☐

No	Pernyataan	1	0
8	Gerakan Pijat 3 (punggung/relaksasi) : bila memungkinkan, lakukan usapan ringan dengan gerakan memutar dari area pinggang bawah memutar ke arah bokong untuk memberi rasa hangat dan relaksasi	☐	☐
9	Evaluasi : Mengatur kembali posisi duduk/tidur dengan nyaman dan menilai sakala nyeri setelah pemijitan	☐	☐

E. Pengkajian Nyeri

Pengkajian	Hasil
Skala Nyeri Sebelum Tindakan (NRS)	
Skala Nyeri Sesudah Tindakan (NRS)	
Perubahan Nyeri	☐ Menurun ☐ Tetap ☐ Meningkat

F. Perhitungan Nilai

Komponen	Keterangan
Total Skor Maksimal	34
Rumus Penilaian	$(\text{Jumlah skor diperoleh} \div 34) \times 100\%$
$\geq 75\%$	Pelaksanaan Baik
$< 75\%$	Pelaksanaan Kurang Baik

Lampiran 5 : Lembar Observasi Intesitas Nyeri Dismenore

A. Data Responden

Komponen	Keterangan
Nama Responden (Inisial)	:
Umur	:
Kelas	:
Hari Ke- Menstruasi	:
Tanggal Pengkajian	:

B. Pengkajian Nyeri Dismenore

Komponen Pengkajian	Hasil
Waktu Pengkajian Sebelum Intervensi	Pukul WIB
Skala Nyeri Sebelum Intervensi (NRS)	
Kategori Nyeri Sebelum Intervensi	☐ Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐ Sangat Berat
Waktu Pengkajian Sesudah Intervensi	Pukul WIB
Skala Nyeri Sesudah Intervensi (NRS)	
Kategori Nyeri Sesudah Intervensi	☐ Tidak Nyeri ☐ Ringan ☐ Sedang ☐ Berat ☐ Sangat Berat
Selisih Skor Nyeri	
Keterangan Perubahan Nyeri	☐ Menurun ☐ Tetap ☐ Meningkat
Lama Pemberian Massage Effleurage	 menit
Respon Selama Intervensi	
Keluhan Tambahan	

C. Panduan Penilaian Skala NRS (*Numeric Rating Scale*)

Skala	Kategori Nyeri	Keterangan
0	Tidak Nyeri	Tidak ada rasa nyeri
1–3	Nyeri Ringan	Nyeri ringan dan masih dapat ditahan
4–6	Nyeri Sedang	Nyeri mengganggu aktivitas
7–9	Nyeri Berat	Nyeri berat dan sulit beraktivitas
10	Nyeri Sangat Berat	Nyeri sangat hebat/tidak tertahankan

Lampiran 6 : Analisis Data - Data Respoden

No	Inisial	Umur	NRS Sebelum	NRS Sesudah	Selisih	Kategori Sebelum	Kategori Sesudah	Perubahan
1	EIN	14	9	5	4	Berat	Sedang	Menurun
2	RA	15	8	3	5	Berat	Ringan	Menurun
3	RAA	13	8	4	4	Sedang	Ringan	Menurun
4	SNA	14	7	3	4	Berat	Sedang	Menurun
5	DA	15	9	4	5	Berat	Sedang	Menurun
6	YS	13	8	4	4	Sedang	Ringan	Menurun
7	NA	14	7	3	4	Berat	Sedang	Menurun
8	HJA	15	8	3	5	Berat	Sedang	Menurun
9	N	13	9	5	4	Berat	Ringan	Menurun
10	AA	14	7	3	4	Sedang	Ringan	Menurun
11	NA	15	8	4	4	Berat	Sedang	Menurun
12	T	13	9	5	4	Berat	Ringan	Menurun
13	A	14	8	4	4	Sedang	Ringan	Menurun
14	S	15	7	3	4	Berat	Sedang	Menurun
15	P	13	9	4	5	Berat	Sedang	Menurun
16	SR	14	8	4	4	Berat	Sedang	Menurun
17	J	15	7	3	4	Sedang	Ringan	Menurun
18	D	13	8	4	4	Berat	Ringan	Menurun
19	TI	14	9	4	5	Berat	Sedang	Menurun
20	SA	15	7	3	4	Berat	Sedang	Menurun
21	SW	13	8	3	5	Sedang	Ringan	Menurun
22	K	14	9	5	4	Berat	Sedang	Menurun
23	SNH	15	8	3	5	Berat	Sedang	Menurun
24	AL	13	7	3	4	Berat	Ringan	Menurun
25	AA	14	9	5	4	Sedang	Ringan	Menurun
26	AL	15	8	4	4	Berat	Sedang	Menurun
27	WL	16	7	3	4	Berat	Ringan	Menurun

Lampiran 6 lanjutan : Gain Score

No	Responden	Pre_NRS	Post_NRS	Gain
1	EIN	9	5	4
2	RA	8	3	5
3	RAA	8	4	4
4	SNA	7	3	4
5	DA	9	4	5
6	YS	8	4	4
7	NA	7	3	4
8	HJA	8	3	5
9	N	9	5	4
10	AA	7	3	4
11	NA	8	4	4
12	T	9	5	4
13	A	8	4	4
14	S	7	3	4
15	P	9	4	5
16	SR	8	4	4
17	J	7	3	4
18	D	8	4	4
19	TI	9	4	5
20	SA	7	3	4
21	SW	8	3	5
22	K	9	5	4
23	SNH	8	3	5
24	AL	7	3	4
25	AA	9	5	4
26	AL	8	4	4
27	WL	7	3	4
Total		216	101	115
Rata-Rata		8.0	3.7	4.3
Simpangan baku		0.784	0.764	0.447
Min		7	3	4
Max		9	5	5

Lampiran 6 lanjutan : Distribusi Karakteristik Responden

Umur Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	9	33.3	33.3	33.3
	14	9	33.3	33.3	33.3
	15	9	33.3	33.3	33.3
	Total	27	100.0	100.0	100.0

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	5	18.5	18.5	18.5
	8	10	37.0	37.0	55.6
	9	12	44.4	44.4	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Lampiran 6 lanjutan : Distribusi Intensitas Nyeri Sebelum *Massage Effleurage*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Berat	20	74,1%
Sedang	7	25,9%
Ringan	0	0,0%
Total	27	100%

Lampiran 6 lanjutran : Distribusi Intensitas Nyeri Sesudah *Massage Effleurage*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Berat	0	0,0%
Sedang	15	55,6%
Ringan	12	44,4%
Total	27	100%

Lampiran 6 lanjutan : Distribusi Nilai Rata-rata Intensitas Nyeri

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Nyeri Sebelum	27	7	9	8.00	.784
Skor Nyeri Sesudah	27	3	5	3.74	.764

Valid N (listwise)	27				
--------------------	----	--	--	--	--

Lampiran 6 lanjutan : Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Nyeri Sebelum	.204	27	.005	.810	27	.000
Skor Nyeri Sesudah	.278	27	.000	.783	27	.000
a. Lilliefors Significance Correction						

Lampiran 6 lanjutan ; Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Test Statistics ^a	
	Skor Nyeri Sesudah - Skor Nyeri Sebelum
Z	-4.786 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian



