

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN AROMATERAPI**

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
PENGERTIAN	<p>Teknik relaksasi napas dalam adalah salah satu metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengatur pola napas guna mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, dan kecemasan sehingga mencegah stimulasi nyeri pada tubuh.</p> <p>Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan non-farmakologi yang menggunakan sari tanaman aromatik yang memiliki efek rileks dan analgesik pada tubuh.</p>
TUJUAN	<p>Tujuan utama dari pelaksanaan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi adalah untuk merelaksasikan ketegangan otot tubuh dengan cara mengatur pola napas sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri.</p>
INDIKASI	<ol style="list-style-type: none">1. Remaja putri yang mengalami dismenore2. Remaja yang mengalami nyeri3. Remaja yang ingin relaksasi
PROSEDUR TINDAKAN	<ol style="list-style-type: none">1. Tahap Pra interaksi<ol style="list-style-type: none">a. Membaca status klienb. Mencuci tanganc. Menyiapkan alat2. Tahap Orientasi<ol style="list-style-type: none">a. Memberikan salam terapeutikb. Validasi kondisi klienc. Menjaga privasi kliend. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada klien dan keluarga.3. Tahap Kerja<ol style="list-style-type: none">a. Berikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas.

	<ul style="list-style-type: none">b. Atur posisi pasien agar rileks tanpa beban fisik.c. Instruksikan pasien untuk tarik nafas sedalam-dalamnya melalui hidung sehingga rongga paru berisi udara.d. Instruksikan klien untuk menahan napas selama 2-3 detik.e. Instruksikan klien untuk mengembuskan napas secara perlahan melalui mulut, pada waktu yang bersamaan minta pasien untuk memusatkan perhatian pada sensasi rileks yang dirasakan.f. Instruksikan pasien untuk bernafas dalam, kemudian menghembuskan secara perlahan dan merasakan saat ini udara mengalir dari tangan, kaki, menuju keparu-paru kemudian udara dan rasakan udara mengalir keseluruhan tubuh.g. Latih dan informasikan kepada klien untuk melakukan teknik relaksasi napas sebanyak 5 – 10 kali atau sampai rasa nyeri berkurang atau hilang.h. Setelah pasien merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri dan instruksikan pasien untuk mengulangi teknik-teknik ini apa bila rasa nyeri kembali lagi. <p>4. Tahap terminasi</p> <ul style="list-style-type: none">a. Evaluasi hasil kegiatanb. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnyac. Akhiri kegiatan dengan baikd. Cuci tangan <p>5. Dokumentasi</p> <ul style="list-style-type: none">a. Catat waktu pelaksanaan tindakan
--	--

	<ul style="list-style-type: none">b. Catat respon klien sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.c. Paraf dan nama jelas perawat pelaksana
--	---

LEAFLET RELAKSASI NAPAS DAN AROMATERAPI

LANGKAH - LANGKAH :

Teknik Relaksasi Napas Dengan Aromaterapi

- Siapkan aromaterapi yang akan digunakan
- Atur posisi senyaman mungkin
- Tarik napas sedalam-dalamnya sekitar 3 detik melalui hidung
- Tahan napas selama 2-3 detik
- Hembuskan napas perlahan-lahan selama sekitar 3-5 detik melalui mulut
- Hirup aromaterapi yang sebelumnya sudah disiapkan pada saat menarik napas
- Ulangi proses sebanyak 5-10 kali atau sampai merasa rileks dan nyeri berkurang

AROMATERAPI UNTUK MENGURANGI NYERI



Lavender



Chamomile



Peppermint



Tea Tree



POLTEKES KEMENKES BANDUNG
PRODI KEPERAWATAN BOGOR

Manajemen Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Teknik Relaksasi Napas dan Aromaterapi Pada Remaja Perempuan

LOVITA SAVITRI S
P17320319027

APA ITU DISMENOORE?

Rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi sesaat sebelum atau selama wanita mengalami menstruasi.



CARA MENGATASINYA?

- Kompres hangat
- Teknik Relaksasi
- Pemijatan
- Mengonsumsi minuman herbal
- Obat pereda nyeri

TEKNIK RELAKSASI NAPAS DENGAN AROMATERAPI

Teknik Relaksasi Napas adalah salah satu metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengatur pola napas guna mengurangi ketegangan otot, kecemasan serta rasa nyeri pada tubuh.

Aromaterapi adalah salah satu proses penyembuhan tradisional yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni sebagai bahan terapi relaksasi yang memiliki efek menenangkan sekaligus mengurangi nyeri pada tubuh.

JENIS - JENIS AROMATERAPI



MINYAK ESENSIAL & MINYAK ANGIN



LILIN AROMATIK



DIFFUSER

FORM PENGKAJIAN

1. Identitas Klien

1. Nama klien :
2. Usia :
3. Agama :
4. Suku :
5. Alamat :

2. Riwayat Kesehatan

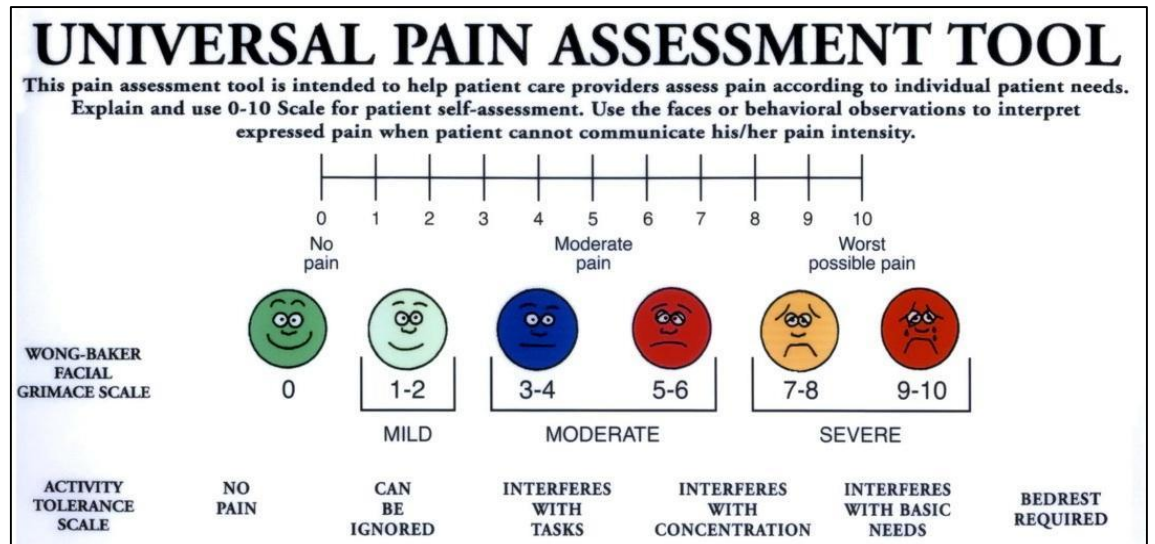
1. Masalah yang dirasakan saat ini :
2. Riwayat Kesehatan masa lalu :
3. Riwayat Alergi :
4. Pemeriksaan tanda-tanda vital :
TD : Nadi : Pernapasan :
Suhu : Berat Badan : Tinggi Badan :

3. Riwayat Menstruasi

1. Menarche :
2. Siklus :
3. Periode :
4. Banyaknya :
5. Teratur / Tidak teratur :
6. Tanggal Menstruasi :
7. Sifat darah :
8. Dismenore :
9. Upaya yang biasa dilakukan untuk mengurangi Dismenore :

4. Pengkajian Nyeri

Bila ada nyeri gambarkan tingkat nyeri (dengan melingkari angka dibawah ini)



Jelaskan nyeri yang dialami klien (PQRST)

P :

Q :

R :

S :

T :

LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI HAID

Nama :

Usia :



Hari	Waktu	Skala Nyeri Haid (NRS)		Ket.
		Sebelum melakukan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi	Setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi	
Hari Pertama	Pagi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Sore	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Malam	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Hari Kedua	Pagi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Sore	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Malam	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Hari Ketiga	Pagi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Sore	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	Malam	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

* Lingkari salah satu angka yang menggambarkan rasa nyeri yang dirasakan.

Keterangan:

0 (tidak nyeri) : Tidak nyeri.

1-3 (nyeri ringan) : Hilang tanpa pengobatan, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

4-6 (nyeri sedang) : Nyeri yang menyebar ke perut bagian bawah, mengganggu aktivitas sehari-hari dan membutuhkan obat untuk menguranginya.

7-9 (nyeri berat terkontrol) : Nyeri disertai pusing, sakit kepala berat, muntah, diare, sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.

10 (nyeri berat tidak terkontrol) : Menangis, meringis, gelisah, menghindari percakapan, kontak sosial, sesak nafas, imobilisasi, menggigit bibir, dan penurunan kesadaran.

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN

Setelah diberi penjelasan tentang studi kasus ini secara lisan dan tulisan saya mengerti tujuan studi kasus ini untuk diketahuinya Manajemen Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Teknik Relaksasi Napas dalam dan Aromaterapi Pada Remaja Perempuan di RW 02 Tanah Sareal Kota Bogor. Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Bersedia menjadi responden dalam studi kasus Manajemen Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Teknik Relaksasi Napas dalam dan Aromaterapi Pada Remaja Perempuan di RW 02 Tanah Sareal.

Bogor, April 2022

Peneliti



Responden

(Lovita Savitri Salsabila)

(.....)



DOKUMENTASI KEGIATAN PENERAPAN INTERVENSI




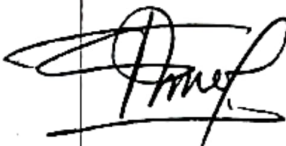

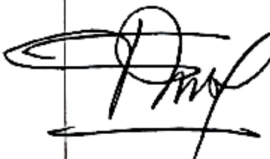
	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	

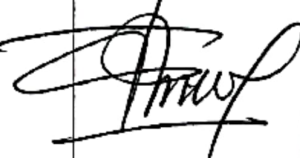
NAMA MAHASISWA : Lovita Savitri Salsabila
 NIM : P17320319027
 NAMA PEMBIMBING : Dr. Atik Hodikoh, M. Kep., Sp. Mat
 JUDUL : Manajemen Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Pada Remaja Perempuan di RW 02 Tanah Sareal Kota Bogor





CATATAN PROSES BIMBINGAN

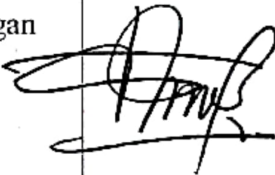
No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Senin, 3 Januari 2022	Judul KTI	Acc Judul yang ke 2 dan lanjutkan ke Bab 1	
2.	Rabu, 2 Februari 2022	Cover Bab 1 : Pendahuluan	Pada judul : penulisan judul dan penempatan kata pada baris harus memperhatikan kaidah. Revisi Bab 1 - Latar belakang menggambarkan alur yang jelas, sistematis dan mengerucut :	


No	HARI / TANGGAL	TQPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep remaja 2. Ciri remaja perempuan & laki-laki 3. Masalah kesehatan reproduksi remaja perempuan 4. Nyeri haid sebagai salah satu masalah remaja perempuan 5. Dampak bila nyeri haid tidak diatasi 6. Peran perawat dalam kesehatan reproduksi remaja & dismenore <p>- Rumusan masalah dibuat narasi seberapa besar masalah dismenore bagi remaja putri</p> <p>Tujuan khusus buat poin kecil pengkajian dst sebagai bagian dari askep, tambahkan poin memberikan gambaran analisis pada manajemen nyeri haid dengan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi pada remaja perempuan</p>	

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
3.	Kamis, 3 Maret 2022	Cover Bab 1 : Pendahuluan	Tidak ada Revisi Lanjut Bab 2 dan Bab 3	
5.	Senin, 14 Maret 2022	Cover Bab 1 : Pendahuluan Bab 2 : Tinjauan pustaka Bab 3 : Metode Studi Kasus	Tidak ada revisi - Lengkapi sumber - Rapihkan teknik penulisan - Cek penomoran yang benar - Definisi operasional sesuaikan seperti penelitian, tambahkan alat ukur - Instrumen harus sesuai dengan definisi operasional	
6.	Selasa, 15 Maret 2022	Cover – BAB III Metode Studi Kasus	Proposal KTI acc untuk di ujikan	

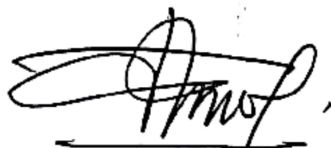
No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
7.	Kamis, 31 Maret 2022	<p data-bbox="387 432 627 499">BAB I : pendahuluan</p> <p data-bbox="387 969 627 1037">BAB II : tinjauan pustaka</p> <p data-bbox="387 1328 627 1395">BAB III : metode studi kasus</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="707 432 1137 633">- Tambahkan penelitian sebelumnya tentang relaksasi napas dalam dan aromaterapi di latar belakang <li data-bbox="707 656 1058 723">- Perbaiki kata kata yang masih rancu <li data-bbox="707 745 1137 902">- Perjelas jenis dismenore yang akan diteliti (dismenore primer) <li data-bbox="707 969 1106 1216">- Tambahkan lagi tentang konsep dasar ilmiah cara kerja teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi terhadap nyeri <li data-bbox="707 1328 1137 1485">- Perjelas jenis dismenore pada kriteria inklusi/eksklusi (dismenore primer) <li data-bbox="707 1507 1137 1574">- Tambahkan lembar observasi pada instrument penelitian <li data-bbox="707 1597 1137 1753">- Perbaiki kalimat yang masih rancu, sesuaikan dengan penelitian 	

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
8.	Senin, 4 April 2022	Leaflet Teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi	Ganti warna font putih menjadi hitam, ganti warna background bulat pada gambar	
9.	Senin, 4 April 2022	Leaflet Teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi	Acc untuk diberikan kepada responden	
10.	Jumat, 8 April 2022	Penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender pada responden remaja perempuan	Melakukan supervisi tindakan penerapan intervensi	
11.	Kamis, 21 April 2022	Bab IV: Hasil dan Pembahasan Bab V: Kesimpulan dan Saran	Pembahasan focus pada teori relaksasi napas dalam dan aromaterapi untuk menurunkan nyeri, proses apa yang terjadi, dukungan studi kasus orang lain Kesimpulan dan saran: Perbaiki berdasarkan hasil BAB 4	

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
12.	Sabtu, 28 April 2022	<p>BAB I : pendaahuluan</p> <p>BAB II : tinjauan pustaka</p> <p>Bab IV: Hasil dan Pembahasan</p> <p>Daftar pustaka</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rumusan masalah perbaiki kalimat yang masih rancu dan kurang jelas, gambarkan bahwa jika tidak diatasi dampak dismenore akan memburuk - Tambahkan manfaat studi kasus untuk perkembangan keilmuan keperawatan maternitas - Cari sumber pertama untuk factor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja - Lengkapi sumber - Tambahkan pembahasan lebih dalam mengenai teori relaksasi napas dalam dan aromaterapi dalam menurunkan nyeri haid <p>Lengkapi dan perbaiki daftar pustaka</p>	

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
13.	Senin, 9 Mei 2022	KTI Manajemen nyeri haid (dismenore) dengan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi pada remaja perempuan di RW 02 Tanah sereal Kota Bqgor	Acc KTI untuk diujikan	

KETUA JURUSAN / PRODI



(Dr. Atik Hadikoh, M. Kep. Sp. Mat.)

NIP. 196704111990032001

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Lovita Savitri Salsabila adalah penulis dari Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Manajemen Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Teknik Relaksasi Napas Dan Aromaterapi Pada Remaja Perempuan Di RW 02 Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor”. Penulis merupakan anak ketiga dari 4 bersaudara yang dilahirkan dalam keluarga Bapak Surya Adita dan Ibu Andyana Susanti pada tanggal 03 Mei 2000. Penulis bertempat tinggal di Komplek Perumahan Bukit Kayumanis, Bogor. Riwayat pendidikan formal penulis yaitu SMP Rimba Teruna lulusan tahun 2015, SMAN 4 Bogor lulusan tahun 2018, dan pendidikan akhir di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor angkatan tahun 2019.

Penulis juga tergabung dalam organisasi kemahasiswaan Himpunan Mahasiswa (HIMA) Keperawatan Bogor periode 2019-2020 dan 2020-2021 sebagai Pengurus Divisi Eksternal Kampus (EKSKAM) dan UPT Seni pada saat menempuh pendidikannya di Prodi Keperawatan Bogor. Motto hidup dari penulis adalah YOLO (*You Only Live Once*) yang berarti kita hanya hidup sekali jadi manfaatkanlah waktu yang kita punya saat ini dengan sebaik-baiknya. Prestasi yang pernah diraih penulis selama melaksanakan pendidikan di Program Studi Keperawatan Bogor diantaranya sebagai berikut:

1. Juara 2 *English Debate Competition* Dies Natalis Poltekkes Kemenkes Bandung 2020
2. Juara 2 *English Debate Competition - International Virtual Student Exchange* STIKes Budi Luhur Cimahi dan BIN For Edu 2021
3. Juara 1 Lomba Mahasiswa Berprestasi (MAWAPRES) tingkat Program Studi Keperawatan Bogor tahun 2021
4. Juara Harapan 3 (5th Runner-Up) *Lomba Masters Story Telling Competition - National Health Polytechnic English Olympic* (NHPEO) 2021
5. Moderator Seminar Kesehatan Internasional HIMA Prodi Keperawatan Bogor Tahun 2021