

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Lovita Savitri Salsabila
P17320319027

Manajemen Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aromaterapi Pada Remaja Perempuan Di Rw 02 Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor Tahun 2022

i-xii+69 Halaman, V Bab, 4 Tabel, 7 Lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa sakit dan kram di perut bagian bawah yang terjadi menjelang atau selama menstruasi, yang mengakibatkan menurunnya kinerja atau berkurangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Husna, 2018). Dismenore atau nyeri haid adalah gejala yang sering dialami oleh remaja perempuan pada saat menstruasi. Dismenore sendiri bersifat subjektif dan dialami oleh lebih dari 85% wanita atau sekitar 1.769.425 jiwa di seluruh dunia (WHO, 2017). Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder dari 64,25% kejadian dismenore (Makrifatul & Khairiyatul, 2015) Dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar serta secara tidak langsung juga dapat berdampak pada produktivitas sehari-hari remaja perempuan. (Ningsih, Setyowati, & Rahmah, 2013). Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan setelah dilakukan manajemen nyeri teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender. Studi kasus ini dilaksanakan di RW 02 Tanah Sareal, data yang diperoleh dengan cara pengumpulan data observasi dan wawancara yang dilakukan secara langsung kepada klien oleh peneliti. Dalam studi kasus ini, peneliti menerapkan manajemen nyeri haid (dismenore) dengan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender pada remaja perempuan di RW 02 Tanah Sareal, Kota Bogor. Hasil dari studi kasus ini didapatkan adanya penurunan tingkatan nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan dari skala nyeri sedang hingga berat terkontrol menjadi nyeri ringan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender selama 3 hari berturut-turut.

Kata Kunci : Dismenore, Remaja, Teknik Relaksasi Napas Dalam, Aromaterapi

Daftar Pustaka : 12 Sumber (2015 – 2020)

*Health Polytechnic of Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing Study Program*

*Lovita Savitri Salsabila
P17320319027*

*Managemet of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Using Deep Breath Relaxation
Technique and Aromatherapy in Teenage Girls in RW 02 Kecamatan Tanah
Sareal Kota Bogor*

i-xii+69 Pages, V Chapters, 4 Tables, 7 Attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain and cramping in the lower abdomen that occurs before or during menstruation, which results in lower performance or reduced ability to carry out daily activities. Dysmenorrhea or menstrual pain is a symptom that is often experienced by teenage girls during menstruation. Dysmenorrhea itself is subjective and is experienced by more than 85% of women or around 1,769,425 people worldwide. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 54.89% for primary dysmenorrhea and 9.36% for secondary dysmenorrhea from 64.25% incidence of dysmenorrhea. Dysmenorrhea can interfere with the learning activities and indirectly also have an impact on the daily productivity of young women. This case study aims to determine the decrease in the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls after pain management with deep breathing relaxation techniques and lavender aromatherapy is carried out. This case study was carried out in RW 02 Tanah Sareal, the data obtained by collecting observation data and interviews conducted directly to clients by the researcher. In this study, the researcher applied the management of menstrual pain (dysmenorrhea) with deep breathing relaxation techniques and lavender aromatherapy on teenage girls in RW 02 Tanah Sareal, Kota Bogor. The results showed a decrease in the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in teenage girls from moderate to controlled severe pain to mild pain after applying deep breathing relaxation techniques and lavender aromatherapy for 3 consecutive days.

Keywords : *Dysmenorrhea, Adolescents, Deep Breath Relaxation Technique, Aromatherapy*

Bibliography : *12 Sources (2015 – 2020)*