

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN ABNOMINAL STRETCHING DAN LILIN AROMATERAPI LAVENDER DALAM UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN GROGOL RW 09/RT 04

Novi Nursifa

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai oleh perubahan fisik dan hormonal, salah satunya adalah menstruasi. *Dismenorea* atau nyeri haid adalah salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh remaja putri, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar. *Penanganan dismenorea* selama ini masih banyak bergantung pada obat-obatan, yang berisiko menimbulkan efek samping dalam jangka panjang. Tujuan: Penerapan asuhan keperawatan keluarga dengan latihan *abdominal stretching* dan lilin aromaterapi lavender dalam Upaya menurunkan intensitas nyeri haid. Metode: studi kasus dengan waktu 15-20 menit saat sebelum dan hari saat menstruasi. Klien dievaluasi menggunakan skala *Faces Pain Scale-Revised* dengan skala nyeri 0-5. Hasil: adanya penurunan intensitas nyeri haid yaitu sebelum dan sesudah diberikan terapi latihan *abdominal stretching* dan lilin aromaterapi lavender yang dilakukan selama 3 kali dalam 1 hari pada saat nyeri haid. Diharapkan remaja dapat menerapkan terapi ini secara mandiri untuk mengatasi *dismenorea*.

Kata Kunci: *Abnominal Streching*, lilin aromaterapi lavender, *dismenorea*, remaja

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF ABNOMINAL STRETCHING AND LAVENDER AROMATHERAPY CANDLES IN AN EFFORT TO REDUCE THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS IN GROGOL VILLAGE RW 09 / RT 04

Novi Nursifa

Abstract

Adolescence is an important transition phase characterized by physical and hormonal changes, one of which is menstruation. Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the most common complaints experienced by adolescent girls, which can interfere with daily activities, including the learning process. The management of dysmenorrhea so far still relies heavily on drugs, which are at risk of causing side effects in the long run. Objective: Application of family nursing care with abdominal stretching exercises and lavender aromatherapy candles in an effort to reduce the intensity of menstrual pain. Method: case study with 15-20 minutes before and the day of menstruation. Clients were evaluated using the Faces Pain Scale-Revised scale with a pain scale of 0-5. Results: there is a decrease in the intensity of menstrual pain, namely before and after being given abdominal stretching exercise therapy and lavender aromatherapy candles which are done for 3 times in 1 day during menstrual pain. It is expected that adolescents can apply this therapy independently to overcome dysmenorrhea.

Keywords: Abnominal Streching, lavender aromatherapy candles, dysmenorrhea, adolescents