



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

NOVI NURSIFA

2410721076

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

NOVI NURSIFA

2410721076

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Novi Nursifa
NRP : 2410721076
Tanggal : 14 Mei 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 14 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Novi Nursifa

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi Nursifa

NRP : 2410721076

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “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” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Novi Nursifa

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Novi Nursifa

NIM : 2410721076

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul Karya Ilmiah : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Penerapan
Abdominal Stretching dan Lilin Aromaterapi Lavender
dalam Upaya Menurunkan Intensitas Nyeri Haid Pada
Remaja Putri di Kelurahan Grogol RW 09/ RT 04

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep.M.Kes. M.Kep.

Ketua Penguji



Ns. T. Widya Narahia, M.Kep.Sp.Kep.K.

Penguji II



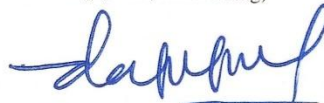
Desmawati, S.Kp. M.Kep..Sp.Kep.Mat., Ph.D.

Dekan FKES UPN “Veteran” Jakarta



Ns. Ritanti, M.Kep.Sp.Kep.Kom

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.

Koordinator Program Studi

Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 20 Mei 2025

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan Rahmat dan karunia sehingga peneliti mampu menyelesaikan karya ilmiah akhir ners yang berjudul “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” dengan baik sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Selama penyusunan karya ilmiah akhir ini penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan penuh kerendahan hati penulis sudah sepatutnya menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Ns. Desmawati, M. Kep., Sp. Kep. Mat, PhD selaku Dekan FIKES UPNVJ, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku kepala program studi Profesi Ners. Selain itu, penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Ritanti, M.Kep, Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan telah meluangkan waktunya selama bimbingan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini, dan tidak lupa terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep, M.Kes, M.Kep dan Ibu Ns. T. Widya Naralia, M.Kep,Sp.Kep.K selaku dosen penguji.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua serta teman-teman terdekat penulis yang tiada hentinya selalu memberikan dukungan dan do’a. Penulis sangat menyadari bahwa karya ilmiah akhir ners ini memiliki kekurangan. Maka dari itu penulis menerima segala masukan kritik dan saran. Demikianlah penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 14 Mei 2025

Penulis



Novi Nursifa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penulisan	5
I.3 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II. 1 Konsep Remaja	8
II. 2 Kesehatan Reproduksi.....	13
II. 3 Menstruasi	16
II. 4 Konsep Nyeri Menstruasi (<i>Dismenorea</i>).....	18
II.5 Streching Abdomen	21
II.6 Lilin Aromaterapi Lavender	26
II.7 Peran Perawat Komunitas Terkait Remaja	27
II.8 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	29
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	36
III.1 Pengkajian Asuhan Keperawatan	36
III.2 Pengkajian Tahap II.....	47
III.3 Data Fokus.....	49
III.4 Analisa Data	50
III.5 Skoring Masalah.....	51
III.6 Diagnosa Keperawatan.....	54
III.7 Intervensi Keperawatan.....	54
III. 8 Evaluasi Intervensi	62
III.9 Intervensi inovasi	66
III.10 Implementasi Keperawatan	69
III.11 Evaluasi Keperawatan	72

BAB IV PEMBAHASAN	74
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	74
IV. 2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	76
 BAB V PENUTUP.....	80
V.1 Kesimpulan.....	80
V.2 Saran.....	80
 DAFTAR PUSTAKA	82
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Susunan Anggota Keluarga	36
Tabel 2	Pemeriksaan Fisik Keluarga.....	43
Tabel 3	Data Fokus.....	49
Tabel 4	Analisa Data	50
Tabel 5	Skoring Diagnosa Ke-1	51
Tabel 6	Skoring Diagnosa Ke-2	52
Tabel 7	Intervensi Keperawatan.....	54
Tabel 8	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	62
Tabel 9	Evaluasi Skala Intensitas Nyeri Faces Pain Scale-Revised.....	73
Tabel 10	Hasil Evaluasi Skala Intensitas Nyeri Faces Pain Scale-Revised	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Contoh Lilin Aromaterapi Lavender	27
Gambar 2	Genogram.....	37
Gambar 3	Denah Rumah.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Judul KIA
Lampiran 3	Lembar Penilaian Intensitas Nyeri
Lampiran 4	SOP Abdominal Stretching
Lampiran 5	Luaran Buku
Lampiran 6	LOA Buku
Lampiran 7	Dokumentasi Intervensi
Lampiran 8	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin