

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI YOGA DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Indah Tri Wulandari

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami remaja putri. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup remaja, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga membutuhkan strategi pengelolaan yang efektif. Tujuan: Menganalisis asuhan keperawatan keluarga melalui pemberian intervensi yoga dan aromaterapi lavender untuk mengurangi dismenore pada remaja putri. Metode: Studi kasus dilakukan pada dua remaja putri berusia 17 dan 18 tahun dengan keluhan dismenore. Intervensi berupa latihan yoga dan aromaterapi lavender diberikan secara rutin selama tiga hari. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi untuk mengevaluasi perubahan skala nyeri. Hasil: Terdapat penurunan skala nyeri haid pada kedua klien setelah diberikan intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa yoga dan aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu remaja putri mengelola dismenore. Diharapkan remaja dapat menerapkan latihan ini secara mandiri di rumah sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis untuk menangani dismenore.

Kata Kunci: Remaja, Dismenore, Yoga, Aromaterapi Lavender

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH YOGA AND LAVENDER AROMATHERAPY INTERVENTIONS TO REDUCE DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS

Indah Tri Wulandari

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common health problems experienced by adolescent girls. This condition can disrupt daily activities and reduce adolescents' quality of life, both physically, psychologically, and socially, thus requiring effective management strategies. Objective: This study aimed to analyze family nursing care through the implementation of yoga and lavender aromatherapy interventions to reduce dysmenorrhea in adolescent girls. Methods: A case study was conducted on two adolescent girls aged 17 and 18 years who reported dysmenorrhea. Interventions consisting of yoga exercises and lavender aromatherapy were administered routinely for three days. Pain levels were assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention to evaluate changes in pain intensity. Results: Pain scores decreased in both participants following the intervention. These findings indicate that yoga and lavender aromatherapy can serve as effective non-pharmacological therapies to help adolescent girls manage dysmenorrhea. It is expected that adolescents can independently apply these exercises at home as part of a non-pharmacological pain management strategy to alleviate dysmenorrhea.

Keywords: *Adolescents, Dysmenorrhea, Yoga, Lavender Aromatherapy*