



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

INDAH TRI WULANDARI

2420721136

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

INDAH TRI WULANDARI

2420721136

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

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 : Indah Tri Wulandari

NIM : 2420721136

Tanggal : Jakarta, 21 November 2025

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

Jakarta, 21 November 2025

Yang Menyatakan,



Indah Tri Wulandari

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
AKHIR NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Indah Tri Wulandari
NIM : 2420721136
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 Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi Yoga Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri.

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 kien 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 : 21 November 2025

Yang Menyatakan,



(Indah Tri Wulandari)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Indah Tri Wulandari
NIM : 2420721136
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi
Yoga Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi
Dismenore Pada Remaja Putri

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.

Jakarta, 21 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)



Dr. Diah Ratnawati, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP. 198306162021212007

Penguji II



Ns. Ritanti, M.Kep, Sp.Kep.Kom.
NIP. 196704122025212002

Dekan FIKES
UPN "Veteran" Jakarta

Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

Penguji III



Ns. Syamikar Baridwan Syamsir, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.K.
NIP. 199005072024061002

Koordinator Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006



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*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Intervensi Yoga dan Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri”. Karya ilmiah akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep, M.Kep. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Bapak Ns. Syamikar Baridwan Syamsir, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.K. selaku Dosen Pembimbing atas waktu, arahan, dan bimbingan yang senantiasa diberikan.

Ungkapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua, kakak, dan seluruh keluarga yang selalu memberikan doa serta dukungan moril dan materil yang sangat berharga. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan motivasi serta menemani penulis selama menjalani proses penyelesaian karya ilmiah akhir ini. Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini tidak luput dari kekurangan baik pada aspek materi ataupun teknis penulisan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun untuk kepentingan karya ilmiah akhir ners ini sehingga dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan akademik.

Jakarta, 17 November 2025

Penulis



Indah Tri Wulandari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	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 Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Konsep Remaja	8
II.2 Konsep Menstruasi.....	13
II.3 Konsep Dismenore.....	19
II.4 Konsep Intervensi Yoga dan Aromaterapi Lavender.....	25
II.5 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	35
BAB III GAMBARAN KASUS	46
III.1 Pengkajian Kasus	46
III.2 Data Fokus	59
III.3 Analisa Data.....	60
III.4 Skoring dan Prioritas Masalah	62
III.5 Diagnosa Keperawatan	65
III.6 Intervensi Keperawatan	66
III.7 Intervensi Inovasi.....	76
III.8 Asuhan Keperawatan Klien Resume	77
III.9 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	78
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	85
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	85
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	91
IV.3 Implikasi	97
BAB V PENUTUP.....	99
V.1 Kesimpulan	99
V.2 Saran	100

DAFTAR PUSTAKA	102
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skoring Diagnosa Keperawatan	42
Tabel 2	Susunan Anggota Keluarga	46
Tabel 3	Pemeriksaan Fisik	54
Tabel 4	Data Fokus.....	59
Tabel 5	Analisa Data	60
Tabel 6	Skoring dan Prioritas Masalah Diagnosa 1	62
Tabel 7	Skoring dan Prioritas Masalah Diagnosa 2	63
Tabel 8	Skoring dan Prioritas Masalah Diagnosa 3	64
Tabel 9	Intervensi Keperawatan.....	66
Tabel 10	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	78
Tabel 11	Skala Nyeri Klien Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Patofisiologi Dismenore Primer	22
Gambar 2	Lilin Aromaterapi Lavender	30
Gambar 3	Cobra Pose Yoga	33
Gambar 4	Cat Pose Yoga	33
Gambar 5	Fish Pose Yoga	34
Gambar 6	Diamond Pose Yoga	34
Gambar 7	Knee to Chest Pose Yoga	35
Gambar 8	Genogram	47
Gambar 9	Denah Rumah	50
Gambar 10	Grafik Skala Nyeri Nn. B	94
Gambar 11	Grafik Skala Nyeri Nn. J	95

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul KIAN
- Lampiran 2 SOP Kombinasi Terapi Yoga dan Aromaterapi Lavender
- Lampiran 3 Media Edukasi Booklet
- Lampiran 4 Dokumentasi Intervensi
- Lampiran 5 Hasil Produk Luaran KIAN Buku
- Lampiran 6 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin