

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP PENURUNAN SKALA  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA  
GEDANGAN KABUPATEN SUKOHARJO**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**



Disusun Oleh :

**ASTRI NURVITASARI**

**B2015017**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2018**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP PENURUNAN SKALA  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA  
GEDANGAN KABUPATEN SUKOHARJO**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :**

**Astri Nurvitasari**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
2018**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP PENURUNAN SKALA  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA  
GEDANGAN KABUPATEN SUKOHARJO**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Oleh :

**ASTRI NURVITASARI**

**B2015017**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA GEDANGAN KABUPATEN SUKOHARJO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2018



Astri Nurvitasari

NIM B2015017

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas`akademik STIKES `Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Astri Nurvitasari

NIM : B2015017

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Gedangan Kabupaten Sukoharjo

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right) kepada STIKES `Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES `Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : Juli 2018

Yang menyatakan



(Astri Nurvitasari)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

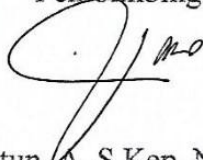
Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA GEDANGAN KABUPATEN SUKOHARJO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

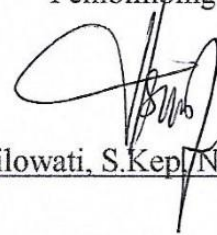
Surakarta, Juli 2018

Pembimbing I



Maryatun, A., S.Kep.,Ns., M.Kes

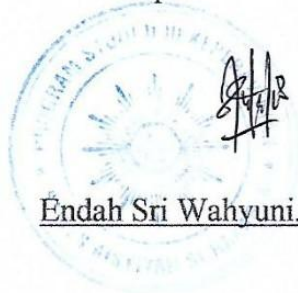
Pembimbing II



Tri Susilowati, S.Kep./Ns, M.Kep

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns. M.Kep

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA GEDANGAN KABUPATEN SUKOHARJO**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juli 2018

Mengesahkan,

Penguji 1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns, M.Kep (.....)

NIDN. 0624087901

2. Maryatun, A., S.Kep., Ns., M.Kes (.....)

NIDN. 0610047601

3. Tri Susilowati, S.Kep, Ns, M.Kep (.....)

NIDN. 0621018203

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep,Ns. M. Kep

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil'Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul "PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI DESA GEDANGAN KABUPATEN SUKOHARJO". Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga kami tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa ada bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Untuk itu perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyusun dan terselesaikannya laporan ini.

1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns, M.Kep, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns. M. Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta
3. Maryatun, A., S.Kep., Ns., M.Kes, selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasehat, arahan serta membimbing dengan penuh kesabaran
4. Tri Susilowati, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku pembimbing II yang juga selalu memberikan nasehat dan arahan dalam membimbing
5. Ibu penguji dan seluruh dosen serta staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
6. Orangtua tercinta (Bapak Daryono dan Ibu Tri Astutik) yang tidak pernah lelah menyayangi dan memberikan dukungan dengan kasih sayang, perhatian dan doa penuh cinta.



7. Kakak tersayang Fajar Arif Budiyanto yang telah mendukung dan selalu memberi semangat tanpa lelah untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Adik tersayang Dhea Novita Fauzyah yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan do'anya.
9. Keluarga yang selalu mendukung saya dengan tulus ikhlas.
10. Nn. T dan Nn. D selaku responden yang telah bersedia bekerja sama.
11. Sahabat tersabar Ade, Ambar, Arlintya, Diah Malis yang selalu memberikan semangat untuk menyusun karya tulis ini.
12. Sahabat dan seluruh teman DIII Keperawatan terutama kelas A, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak akan mungkin saya sampai disini.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, Juli 2018

Penulis

Astri Nurvitasari NIM B2015017 Program Studi Diploma III Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Maryatun, A., S.Kep., Ns., M.Kes 2. Tri Susilowati, S.Kep, Ns, M.Kep
--	--

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA  
PUTRI DI DESA GEDANGAN KABUPATEN SUKOHARJO**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yaitu usia sebelas tahun sampai empat belas tahun hingga dua puluh tahun. Dismenore merupakan ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan nyeri timbul. Aromaterapi dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenore. Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah lavender. **Tujuan Penelitian :** Untuk mendeskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri. **Metode :** Teknik penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi pada subyek penelitian. Pengukuran skala nyeri diukur dengan *Numerical Rating Scale* (NRS) lalu dicatat sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi aromaterapi lavender. **Hasil :** Skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi aromaterapi yaitu nyeri skala 4. Setelah mendapat 1 kali perlakuan teknik relaksasi aromaterapi lavender skala nyeri menjadi 3. Dalam penelitian ini dibuktikan bahwa teknik relaksasi aromaterapi lavender dapat menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri. **Kesimpulan :** Teknik relaksasi aromaterapi terbukti dapat menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri.

**Kata Kunci :** *Teknik relaksasi aromaterapi lavender, nyeri haid, remaja putri*

Astri Nurvitasari  
Student Number B2015017  
Diploma III Nursing Study Program

Supervisors:  
1. Maryatun, A., S.Kep., Ns., M.Kes.  
2. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep.

**THE APPLICATION OF LAVENDER AROMATHERAPY RELAXATION  
TECHNIQUE TO THE DECREASE OF MENSTRUAL PAIN SCALE IN  
ADOLESCENT GIRLS IN GEDANGAN VILLAGE, SUKOHARJO  
REGENCY**

***ABSTRACT***

**Background:** Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, from the age of eleven to fourteen years up to twenty years. Furthermore, dysmenorrhea is a progesterone hormone imbalance in blood which causes pain to arise. Aromatherapy can lower the level of pain in someone who has dysmenorrhea. One of the aromatherapy relaxation techniques that can be used to reduce pain is lavender. **Research Objective:** To describe the result of the application of lavender aromatherapy relaxation technique to the decrease of menstrual pain scale in adolescent girls. **Method:** The research technique used was descriptive research method which observed on the research subjects. The measurement of the pain scale was measured by *Numerical Rating Scale* (NRS) and then recorded before and after the application of lavender aromatherapy relaxation technique. **Findings:** The pain scale before the application of lavender aromatherapy relaxation technique is in the scale of 4. After getting 1 treatment of lavender aromatherapy relaxation technique, the pain scale decreased to 3. Therefore, in this study, it is proved that the application of lavender aromatherapy relaxation technique can reduce the scale of menstrual pain in adolescent girls.

**Keywords:** *Relaxation technique, lavender aromatherapy, menstrual pain, adolescent girls.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
PERSYARATAN GELAR .....	iii
HALAM PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	vi
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penulisan .....	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Remaja .....	7
1. Pengertian Remaja .....	7
2. Tahap-tahap Remaja .....	7
3. Tugas Perkembangan Remaja .....	8
4. Perubahan Fisik Pada remaja .....	9
B. Dismenore .....	10
1. Pengertian Dismenore .....	10
2. Etiologi Dismenore .....	11
3. Manifestasi Klinis .....	11
4. Klasifikasi Dismenore .....	11
5. Faktor Resiko Dismenore .....	13
6. Penatalaksanaan .....	13
7. Fisiologi .....	14
C. Aromaterapi .....	15
1. Pengertian Aromaterapi .....	15
2. Mekanisme .....	15
3. Penatalaksanaan .....	15
4. Teknik Relaksasi Aromaterapi .....	16
D. Nyeri .....	17
1. Pengertian Nyeri .....	17
2. Klasifikasi Nyeri .....	18
3. Faktor yang mempengaruhi nyeri .....	19
4. Mekanisme Nyeri .....	21
5. Tanda dan Gejala Nyeri .....	22

6. Karakteristik Nyeri .....	22
7. Penilaian nyeri (menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> ) .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	25
A. Rancangan Penelitian .....	25
B. Subyek Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional .....	25
D. Tempat dan Waktu .....	26
E. Pengumpulan Data .....	26
F. Cara Pengolahan Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	28
A. Hasil Penelitian .....	28
1. Gambaran umum lingkungan dan responden .....	28
2. Hasil penelitian .....	29
B. Pembahasan.....	31
C. Keterbatasan Penelitian.....	36
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	37
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	38

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Deskriptif .....	24
--	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional penerapan teknik relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri haid (Dismenore) pada remaja putri. ....	25
Tabel 4.1	Skala Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender Nn. N .....	29
Tabel 4.2	Skala Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender Nn. D .....	30
Tabel 4.3	Skala Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender Nn. N .....	30
Tabel 4.4	Skala Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender Nn. D .....	31
Tabel 4.5	Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Aromaterapi Lavender Nn. N dan Nn. D .....	31

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 Lembar Observasi

Lampiran 3 Lembar Konsultasi



## DAFTAR SINGKATAN

- IUD = Intra Uteri Device  
NRS = Numerical Rating Scale  
VAS = Visual Analog Scale  
WHO = World Health Organization