

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*