

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM DAN AROMA TERAPI
BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI**

**Di Ajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**



**DISUSUN OLEH:
HENI PUJI LESTARI
B1401169**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIII KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM DAN AROMA TERAPI
BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI BPM
SITI NASIKHATUN KUTOWINANGUN**

Disusun Oleh:
HENI PUJI LESTARI
B1401169

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti
Ujian Karya Tulis Ilmiah

Oleh:

Pembimbing : Umi Laelatul Qomar, S.ST., M.P.H
Tanggal : 16 Juni 2017

Tanda tangan :

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan

(Eka Novyriana, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM DAN AROMA TERAPI
BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI BPM
SITI NASIKHATUN KUTOWINANGUN**

yang dipersiapkan dan disusun oleh
HENI PUJI LESTARI
B1401169

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 18 Juli 2017

Penguji :

1. Lutfia Uli N, S.ST., M.Kes



(.....)

2. Umi Laelatul Q, S.ST., M.P.H



(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan



(Eka Novyriana, S.ST., M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 14 Juni 2017

Tanda tangan



Heni Puji Lestari



KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM DAN AROMA TERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI BPM SITI NASIKHATUN KUTOWINANGUN¹

Heni Puji Lestari², Umi Laelatul Qomar³

INTISARI

Latar Belakang : Angka kejadian *dismenore* yang dialami para remaja putri saat menstruasi menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Hal ini dapat ditangani dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi. Teknik relaksasi yang mudah dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Teknik relaksasi nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Banyak dari mereka yang belum mengetahui cara penanganan *dismenore*. Maka dari itu penulis tertarik menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar.

Tujuan : Penerapan teknik nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar untuk mengurangi nyeri *dismenore*, mengetahui skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar.

Metode Penelitian : Menggunakan metode deskriptif analitik. Dalam hal ini peneliti mendeskripsikan dan menggambarkan fakta-fakta dari pengkajian yang didapatkan melalui wawancara dan observasi langsung, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret – Juni 2017.

Hasil : Teknik nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar sudah diterapkan oleh ketiga partisipan selama tiga hari berturut-turut mulai hari pertama haid dan dilakukan selama 10 menit setiap sore hari. Pada ketiga partisipan mengalami skala nyeri sedang dan selama tiga hari berangsur-angsur mengalami penurunan menjadi skala nyeri 0 atau tidak nyeri, tetapi pada partisipan kedua mengalami penurunan menjadi skala nyeri ringan.

Kesimpulan : Teknik nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar dapat mengurangi *dismenore* pada remaja putri di BPM Siti Nasikhatun Kutowinangun.

Kata kunci : *dismenore*, teknik nafas dalam, aroma terapi mawar.

Kepustakaan : (2004-2015)

Jumlah halaman: XI + 66 halaman + 23 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan

³Dosen STIKES Muhammadiyah Gombang

SCIENTIFIC PAPER

THE APPLICATION OF DEEP BREATHING TECHNIQUE AND ROSE AROMATHERAPY TO DECREASE THE DYSMENORRHEA PAIN OF YOUNG GIRLS IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE SITI NASIKHATUN AT KUTOWINANGUN¹

Heni Puji Lestari², Umi Laelatul Qomar³

ABSTRACT

Background: The dysmenorrhea of young girls during menstruation has a fairly high frequency. It can be treated by self-medication or non-pharmacology. An easy relaxation technique is recommended to reduce dysmenorrheal pain. The deep breathing relaxation technique using rose aromatherapy is one of the relaxation techniques to reduce pain. Many young girls do not know how to handle dysmenorrhea. Therefore, the writer is interested in applying deep-breathing technique using rose aromatherapy.

Objectives: To apply deep breathing techniques and rose aroma therapy to reduce the dysmenorrheal pain, to know the scale of pain before and after applying deep breathing techniques and rose aromatherapy.

Method: This study uses analytical descriptive method. The writer describes the facts of the assessment obtained through interviews, direct observation, and documentation. This study was conducted from March to June 2017.

Result: After applying deep breathing technique and rose aroma therapy, the three participants had moderate pain and it was gradually decreasing to painless scales in three days, but the pain of the second participant decreased to a mild pain scale.

Conclusion: The deep breathing technique and rose aromatherapy rose can reduce dysmenorrhea of young girls in Independent Midwifery Clinic of Midwife Siti Nasikhatun at Kutowinangun.

Keywords: Dysmenorrhea, deep breathing technique, rose aroma therapy.

Literature: (2004-2015)

Number of pages: XI + 66 pages + 23 appendices

¹Title

²The student of Diploma III Program of Midwifery Dept

³Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombang

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah *subhanahuwata'ala* (SWT), yang senantiasa melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Penerapan Teknik Nafas Dalam Dan Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri**”. Proposal Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar ahli madya kebidanan.

Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Hj. Herniyatun, S.Kep.Ners, Sp. Mat selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Gombong,
2. Eka Novyriana, S.ST., M.P.H, selaku Ketua Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
3. Umi Laelatul Qomar, S.ST., M.P.H selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan ini,
4. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti,
5. Semua teman-teman seangkatan.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tidak berkesudahan dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Intisari	v
Abstract	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan umum	4
C. Tujuan khusus	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. TinjauanTeori	
1. Teori Remaja	6
2. Teori Menstruasi	11
3. Teori <i>Dismenore</i>	18
4. Teori Nyeri	21
5. Teori Aroma Terapi.....	32
6. Teori Bunga Mawar	35
7. Teori Nafas Dalam	37
B. Kerangka Teori.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Partisipan.....	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
D. Instrument	46
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Manajemen kasus.....	50
B. Hasil	56
C. Pembahasan.....	58
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
Daftar Pustaka	
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkatan nyeri haid dan perubahannya	29
Tabel 2. Keterangan skala nyeri numeric.....	32
Tabel 3. Alat pengumpulan data	46
Tabel 4. Skala nyeri <i>pre</i> dan <i>post</i>	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar	1. <i>Verbal Rating Scales (VRS)</i>	30
Gambar	2. <i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	31
Gambar	3. Rose Essensial Oil.....	37
Gambar	4. Kerangka Teori.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1. Lembar konsultasi bimbingan KTI
Lampiran	2. Formulir Persetujuan Responden
Lampiran	3. Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (<i>Numerical Rating Scale</i>)
Lampiran	4. Ceklit Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Lampiran	5. Lembar Observasi
Lampiran	6. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dismenore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita muda dan reproduktif. Dismenore adalah keluhan yang paling sering menyebabkan wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan mendapatkan pengobatan (Winknjosastro, 2007). Rasa sakit yang menyerupai kejang ini terasa di perut bagian bawah. Biasanya dimulai 24 jam sebelum haid datang, dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid.

Dismenore diklasifikasikan berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati yaitu dismenore primer, dismenore sekunder, dan dismenore membranous (Colin & Shushan 2007). Ciri khas dismenore primer adalah bahwa penyakit ini mulai timbul sejak menstruasi pertama kali datang dan keluhan sakitnya agak berkurang setelah wanita yang bersangkutan menikah dan hamil (Devi, 2012). Dismenore sekunder terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, adenomiosis uteri, dan lain-lain (Schwart, 2005). Dismenore membranous disebabkan adanya bagian endometrium yang melewati serviks yang tidak berdilatasi (*cast of endometrium through an undilated cervix*) (Colin dan Shushan, 2007).

Prevalensi dismenore dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Dalam suatu *systemic review* WHO, rata-rata insidensi

terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Di Inggris dilaporkan 45 -97% wanita dengan keluhan dismenore, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di negara Finlandia (94%) (Latthe, 2006).

Di Indonesia Angka kejadian dismenore menurut Proverawati (2012) diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder . *Dismenore* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011).

Hasil Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2010, 11,78% adalah remaja dari jumlah penduduk 32.548.687 jiwa. Indonesia dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010).

Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik (Winkjosastro 2007). Sedangkan secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin (Hermawan 2012). Ada berbagai cara atau metode yang digunakan untuk mengalihkan perhatian terhadap rasa nyeri yang dialaminya, antara lain: stimulasi, distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan, tehnik pernafasan, imajinasi terbimbing. Salah satunya dengan menggunakan aromaterapi, untuk merangsang tubuh agar dapat merasa nyaman dengan aroma yang menyejukkan (Bakir, 2009). Aroma terapi yang bisa dipergunakan

Menurut penelitian dari Pradiyatim (2014) aroma terapi bunga mawar mampu untuk menurunkan nyeri dismenore sebesar 50 %. Minyak esensial bunga mawar yang digunakan dalam aromaterapi mengandung bahan aktif yaitu senyawa geraniol, nerol 5-10 %, eugenol 1 %, sitral sitroneol, linalool, fenei-etilalkohol, farnesol, dan nonilaldehida. yang memiliki khasiat dan efek yang cepat dalam membantu penyembuhan penyakit serta menghilangkan nyeri. Hal ini dikarenakan minyak esensial tersebut dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman.

Menurut penelitian dari Hapsari (2013) teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri dimenore. Teknik nafas dalam adalah teknik melakukan nafas dalam, nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Smeltzer & Bare, 2002). Selain melakukan nafas dalam, klien diarahkan untuk berkonsentrasi (pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal) pada daerah yang mengalami ketegangan otot (Potter & Pery, 2005). Menurut penelitian dari Azizah (2015) teknik relaksasi nafas dalam juga efektif karena merupakan tehnik pengendoran atau pelepasan ketegangan, teknik nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah Smeltzer & Bare (2002). Menurut penelitian dari Ambarwati (2015) teknik nafas dalam sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan intensias nyeri adalah teori dari Huges (1995) dalam (Ernawati, 2010) karena teknik nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk

system penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri.

Sehingga peneliti ingin melakukan penerapan asuhan teknik nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

B. TUJUAN UMUM

Untuk mengetahui penerapan teknik nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja di BPM Siti Nasikhatun.

C. TUJUAN KHUSUS

1. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan teknik nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.
2. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* sesudah diberikan teknik nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

D. MANFAAT

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi bagi institusi pendidikan bahwa teknik nafas dalam dan aroma terapi bunga mawar merupakan salah satu alternatif terapi untuk mengatasi dan mengurangi siswi-siswi yang mengalami *dismenore* sehingga mereka dapat lebih berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran.

b. Bagi Peneliti

Memberi pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui penerapan teknik nafas dalam dengan aroma terapi bunga mawar secara langsung dalam menangani masalah dismenore dan mengaplikasikan teori yang telah didapat untuk mengatasi masalah dismenore pada peneliti sendiri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Membantu remaja yang mengalami dismenore dalam mengurangi dan mencegah nyeri saat menstruasi sehingga dapat mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir mata pelajaran.

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi, ilmu baru dan meningkatkan pengetahuan masyarakat yang mengalami dismenore dalam mengurangi dan mencegah nyeri saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityo, Sukarenda, Putu. 2008. Pengaruh Aromaterapi Dalam Kehidupan Anda . Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Andarmoyo, S. (2013). Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Andersch, B., Milson, I. 1982. *An Epidemiologic Study of Young women with Dysmenorrhea*. Am J Obstet Gynecol.
- Anugroho D dan Wulandari A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Azizah, N. (2013). *Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Siswi Mts. Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus Tahun 2013*. *Jurnal Fakultas Kesehatan*. Vol 5 No 1. Diakses pada tanggal 10 Januari 2017
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010. Demografi remaja putri.
- Bakir, R. 2009. Aromaterapi Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Pustaka Panasea
- Batubara, J. R. L. 2010. Reproduksi Endocrinology. Jakarta: EGC
- Benson, P & Perrnol. 2009. Buku Saku ObsertyGynecology William. Jakarta. EGC
- Berman, A, Snyder, S.J, Kozier, B., Erb, G. 2009. *Buku Ajar Praktik keperawatan Klinis Kozier Erb*. Jakarta: EGC
- BKKBN. Tanya Jawab Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: BKKBN Yayasan Mitra Inti: 2017
- Calis, K.A. (2009). Dysmenorrhea. Terdapat pada: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31657/4/Chapter%20II.pdf> Diakses pada tanggal 11 mei 2017.

- Colin CM, Shushan A. Complications of Menstruation; Abnormal Uterine Bleeding. In: Current Diagnosis & Treatment Obstetrics & Gynecology. 10th Edition Chapter 35:572-3. USA. McGraw-Hill. 2007.
- (2001). Efek Mozart: Memanfaatkan kekuatan musik untuk mempertajam pikiran, mengaktifkan kreativitas dan menyehatkan tubuh penerjemah Hermaya. Jakarta: Gramedia.
- Crish, Y. 2008, Konsep Dasar.
- Deglin, Vallerand, 2005, Pedoman Obat Untuk Perawat, Jakarta, EGC
- Devi, N. (2012). Gizi saat sindrom menstruasi. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Ernawati (2010) Terapi Relaksasi Dapat Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja: Yogyakarta : Penerbit Andi
- Gusti Agung dan Teguh. *Perbandingan Efektifitas Antara Aromaterapi Bunga Mawar dengan Masase dalam Menurunkan Intensitas Nyeri pada Dismenore Primer dengan Perlakuan Standar Kompres Hangat*. Majalah Kesehatan FKUB Volume 1 Nomer 3, September 2014. Diakses tanggal 17 Februari 2017.
- Hartati, Munjiati, Khaerunisa. (2012). Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan
- Hendrik. (2006). Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam Dan Medis. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Hermawan. 2012. Dismenore (Nyeri saat haid) . Yogyakarta : Penerbit Andi
- Hidayat, 2009. *Metodologi Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Holder, Andre 2011. Dysmenorrhea in Emergency Medicine Clinical Presentation. Available from: <http://emedicine.Medscape.com/article/795677-clinical>. [Accessed 28 Januari 2017]
- Irianto, K. 2015. Menstruasi dan Permasalahannya. Yogyakarta: Pustaka Panasea
- Irianto. (2008). *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia untuk Paramedis*. Bandung: Yrama Widya.

- Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.03.01/MENKES/160/2010 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2010-2014*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta. www.depkes.go.id/folder/view/structure-publikasi-data-pusat-data-dan-informasi.html. Diakses pada tanggal 17 Januari 2017.
- Koensoemardiyah. 2009. *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka populer obor
- Koensoemardiyah., 2009. *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran Dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Laila, N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta Buku biru:
- Latthe P, Mignini L, Gray R. Factors Predisposing Women to Chronic Pelvic Pain: Systematic Review. *BMJ*. 2006.
- Lyrawati D. *Penilaian Nyeri* 2009.(online).<http://lyrawati.files.wordpress.com/2008/07/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>. Diakses 27 Januari 2017.
Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding seminar nasional Unimus. Isbn: 978.979.704.883.9. diakses: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=4294&val=42>. Diakses pada tanggal 17 Januari 2017.
- Marmi. 2012. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marni, Retno A. 2015. *Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen*. Jurnal Komunikasi Kesehatan Vol 3, No 01 tahun 2012
- Maulana, H.D.J., 2008. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Molide, R., M.S. Rusli dan A. Mulyadi. 2009. *Minyak Atsiri Indonesia*. Dewan Atsiri Indonesia dan IPB. <http://minyakatsiriindonesia.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 17 Januari 2017.
- Monks, (2009). *Tahap Perkembangan Masa Remaja*. *Medical Journal New Jersey Muagman, 1980. Definisi Remaja*. Jakarta: Penerbit Grafindo Jakarta
- Morgan dan Hamilton. 2009. *Obstetri dan Ginekologi*. Edisi 2. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta

- National Safety Council. T.C. Gilchrest. (2004). Manajemen Stres Alih Bahasa Widyastutik. Jakarta: EGC. Dalam Menghadapi Dismenore. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, volume 8. Semarang: Poltekes Semarang. Diakses pada tanggal 17 Januari 2017.
- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kusyati, Eni, S.Kep, dkk. 2006. Keterampilan dan prosedur laboratorium. Jakarta: EGC.
- Nurchasanah, 2014. *Buku Pintar Menstruasi*, Yogyakarta: Buku Biru Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding seminar nasional Unimus. Isbn: 978.979.704.883.9. diakses: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=4294&val=426>. Diakses pada tanggal 29 Desember 2016
- Poerwadi,. (2006). Aromaterapi Sahabat Calon Ibu. Jakarta: Dian Rakyat.
- Polat, Aytac. 2009. Prevalence of primary dysmenorrhea in young adult female university students. Available from : <http://www.springerlink.com/content/22567w5671567463/fulltext.pdf> [Accessed 29 januari 2017]
- Potter, P.A., Perry, A.G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses, dan praktik. Edisi 4. Volume 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Available online on: http://eprints.ums.ac.id270539naskah_publicasi.pdf. Diakses pada tanggal 17 Januari 2017
- Priharjo, R. 2004. Dalam Jurnal. *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Metode Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri DI SMK Swagaya 2 Purwokerto*. Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 3, No. 5, Januari 2013, 26-38. Diakses pada tanggal 30 Desember 2016.
- Prawiroharjo, S. 2011. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawiroharjo
- Proverawati, 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

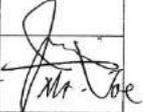
- Retno Wida dan Tri. *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Metode Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri DI SMK Swagaya 2 Purwokerto*. Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 3, No. 5, Januari 2013, 26-38. Diakses pada tanggal 30 Desember 2016.
- Riyadi., 2010. *Aromaterapi Sahabat Calon Ibu*. Jakarta: Dian Rakyat
- Sarwono, S. *Psikologis Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo. 2011
- Sarwono, Wiknjosastro. 2006. Hanifa, edisi 2. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 229-232.
- Schwartz, M.W. (2005). *Pedoman klinis pediatri*. Jakarta: EGC. Terdapat pada: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31657/4/Chapter%20II.pdf> Diakses pada tanggal 14 juni 2017
- Septiani, M. (2011). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta:Muha Medika
- Sharma, S. 2009. *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma
- Simanjuntak, 2008. *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Dalam Prawirohardjo.
- Smeltzer, S.C., Bare, B.G. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth*. 8th Ed. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Bandung* : Alfa Beta
- Sulastri. (2006). *Perilaku Pencarian Pengobatan Keluhan Dysmenorhea pada Remaja di Kabupaten Purworejo Propinsi Jawa Tengah*. Tesis. Universitas Gajah Mada:Yogyakarta. Diakses pada tanggal 17 Januari 2017.
- Widyastuti Y., Anita R., Yuliasti P.E, 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta:
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: YBPSP.
- Willimana., G. 2010. *Fundamental of Nursing*. Jakrata:Salemba Medika
- Winkjosastro. Hanifa. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo.

LAMPIRAN



**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
2017**

Nama : Heni Puji Lestari
NIM : B1401169
Pembimbing : Umi Laelatul Q, S. ST, MPH
Kegiatan :

No	Hari/tgl	Rencana bimbingan	Realisasi	Ttd
1.	5/6/2017	konsul BAB IV	Revisi	
2.	8/6/2017	konsul. Bab III, IV, V	Revisi	
3.	9/6/2017	konsul. Bab III, IV, V	Rutin, pembasan t. lampiran	
4.	12/6/2017	konsul. Bab IV, Intisari	Revisi	
5.	14/6/2017	Bab V i dappus.	Revisi	
6.	15/6/2017	Dapur	Revisi	
7.	16/6/2017	-	acc	
8.	16/6/2017	konsul abstract.	It's done	
9.	17/07/2017	konsul Revisi KTI, pengisian & rest sidang	Revisi	
10.	18/07/2017	-	acc	

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : *Kla L*

Umur : *14 tahun*

Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang studi kasus "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Remaja Putri"
2. Telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban terbuka.
3. Memahami prosedur diatas, dengan ini saya bersedia/tidak bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam studi kasus ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Gombong, Maret 2017

Yang membuat pernyataan



Nama & Tanda Tangan

*coret yang tidak perlu

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN

(*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : *Nh. W*

Umur : *18 tahun*

Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang studi kasus "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Remaja Putri"
2. Telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban terbuka.
3. Memahami prosedur diatas, dengan ini saya bersedia/tidak bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam studi kasus ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Gombong, Maret 2017

Yang membuat pernyataan



Nama & Tanda Tangan

*coret yang tidak perlu

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Nn.A

Umur : 14 tahun

Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang studi kasus "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Remaja Putri"
2. Telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban terbuka.
3. Memahami prosedur diatas, dengan ini saya bersedia/tidak bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam studi kasus ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Gombong, Maret 2017

Yang membuat pernyataan



Nama & Tanda Tangan

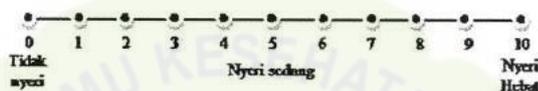
*coret yang tidak perlu

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (*Numerical Rating Scale*)

Nama responden : Nn. L
Umur : 14 tahun
Menarche : 29 Maret – 31 Maret (Nyeri Sebelum)

Petunjuk:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda lingkaran yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!



Keterangan skala nyeri numerik

Skala	Karakteristik nyeri
0	Tidak Nyeri
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
hari 3 ②	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
hari 2 ④	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
hari 1 ⑥	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
8	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.

Sumber : Potter & Perry (2005).

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (*Numerical Rating Scale*)

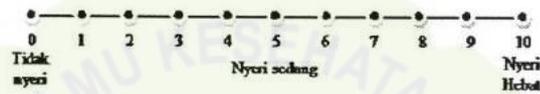
Nama responden : Nn. L

Umur : 14 tahun

Menarche : 29 Maret – 31 Maret (Nyeri Sesudah)

Petunjuk:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda lingkaran yang menurut saudara dapat mewakili tingkat intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!



Keterangan skala nyeri numerik

Skala	Karakteristik nyeri
0	Tidak Nyeri
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
8	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.

Sumber : Potter & Perry (2005).

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (*Numerical Rating Scale*)

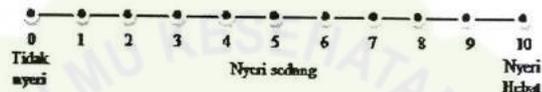
Nama responden : Nn. W

Umur : 15 tahun

Menarche : 30 Maret – 01 April (Nyeri Sebelum)

Petunjuk:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda lingkaran yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!



Keterangan skala nyeri numerik

Skala	Karakteristik nyeri
0	Tidak Nyeri
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
hari 3 ②	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
hari 2 ④	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
hari 1 ⑤	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
8	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.

Sumber : Potter & Perry (2005).

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (*Numerical Rating Scale*)

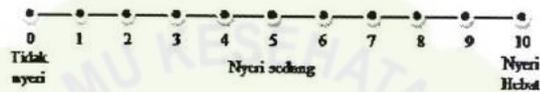
Nama responden : Nn. W

Umur : 15 tahun

Menarche : 30 Maret – 01 April (Nyeri Sesudah)

Petunjuk:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda lingkaran yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!



Keterangan skala nyeri numerik

Skala	Karakteristik nyeri
0	Tidak Nyeri
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
8	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.

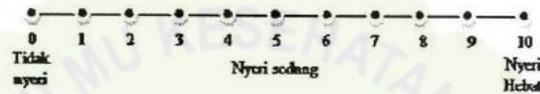
Sumber : Potter & Perry (2005).

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (Numerical Rating Scale)

Nama responden : Nn. A
Umur : 14 tahun
Menarche : 03 April – 05 April (Nyeri Sebelum)

Petunjuk:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda lingkaran yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!



Keterangan skala nyeri numerik

Skala	Karakteristik nyeri
0	Tidak Nyeri
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
hari 3 2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
hari 3 3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
hari 2 4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
hari 5 5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
8	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.

Sumber : Potter & Perry (2005).

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (*Numerical Rating Scale*)

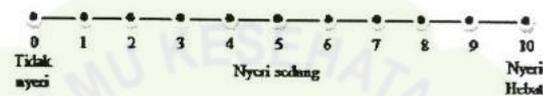
Nama responden : Nn. A

Umur : 14 tahun

Menarache : 03 April – 05 April (Nyeri Sesudah)

Petunjuk:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda lingkaran yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!



Keterangan skala nyeri numerik

Skala	Karakteristik nyeri
hari 3 ① 1	Tidak Nyeri
hari 2 ② 1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
hari 2 ② 2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
hari 1 ③ 3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
8	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.

Sumber : Potter & Perry (2005).

CHECKLIST
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Nama : Nn. L

Umur : 14 tahun

1. Keterampilan : Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam
2. Pengertian : Merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri
3. Tujuan
 - a. Meningkatkan ventilasi alveoli
 - b. Memelihara pertukaran gas
 - c. Mengurangi stress, baik fisik maupun emosional
 - d. Menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan

**CHECKLIST
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM**

NO	PELAKSANAAN KETERAMPILAN	YA	TIDAK
1.	Tahap Persiapan: A. Persiapan Klien 1. Memperkenalkan diri 2. Atur posisi klien dalam posisi nyaman 3. Menjelaskan tujuan 4. Menjelaskan langkah prosedur yang akan dilakukan 5. Menyepakati waktu yang akan digunakan B. Persiapan alat :Aroma terapi mawar	 	
2.	Pelaksanaan/ cara kerja : 1. Jelaskan prosedur pada klien 2. Atur posisi klien (boleh berbaring/ duduk) 3. Ciptakan lingkungan yang tenang 4. Usahakan tetap rileks dan tenang 5. Menarik nafas yang dalam melalui hidung dengan hitungan 1,2,3 aroma terapi digenggam pada tangan, sejajar dengan dagu kemudian tahan sekitar 5-10 detik. 6. Hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan 7. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskannya lagi melalui mulut secara perlahan-lahan. 8. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang. 9. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali selama 20 menit	 	
3.	Evaluasi 1. Evaluasi perasaan klien 2. Dokumentasikan prosedur dan hasil observasi	 	

CHECKLIST
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Nama : Nn. W

Umur : 15 tahun

1. Keterampilan : Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam
2. Pengertian : Merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri
3. Tujuan
 - a. Meningkatkan ventilasi alveoli
 - b. Memelihara pertukaran gas
 - c. Mengurangi stress, baik fisik maupun emosional
 - d. Menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan

CHECKLIST
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Nama : Nn. A

Umur : 14 tahun

1. Keterampilan : Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam
2. Pengertian : Merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri
3. Tujuan
 - a. Meningkatkan ventilasi alveoli
 - b. Memelihara pertukaran gas
 - c. Mengurangi stress, baik fisik maupun emosional
 - d. Menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan

**TABEL PENGAMATAN/ OBERVASI
PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM DAN AROMA TERAPI BUNGA
MAWAR TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI BPM SITI NASIKHATUN
KUTOWINANGUN**

No.	Hari/ Tanggal	Nama	Nyeri Sebelum	Nyeri Sesudah
1.	29 Maret 2017	Nn. L	6	4
2.	30 Maret 2017		4	2
3.	31 Maret 2017		2	0
4.	01 April 2017		0	0
5.	02 April 2017		0	0
6.	03 April 2017		0	0
7.	04 April 2017		0	0
8.				

**TABEL PENGAMATAN/ OBERVASI
PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM DAN AROMA TERAPI BUNGA
MAWAR TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI BPM SITI NASIKHATUN
KUTOWINANGUN**

No	Hari/ Tanggal	Nama	Nyeri Sebelum	Nyeri Sesudah
1.	30 Maret 2017	Nn. W	5	3
2.	31 Maret 2017		4	2
3.	01 April 2017		2	1
4.	02 April 2017		0	0
5.	03 April 2017		0	0
6.	04 April 2017		0	0
7.				
8.				

**TABEL PENGAMATAN/ OBERVASI
PENERAPAN TEKNIK NAFAS DALAM DAN AROMA TERAPI BUNGA
MAWAR TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI BPM SITI NASIKHATUN
KUTOWINANGUN**

No	Hari/ Tanggal	Nama	Nyeri Sebelum	Nyeri Sesudah
1.	03 April 2017	Nn. A	5	3
2.	04 April 2017		4	2
3.	05 April 2017		2	0
4.	06 April 2017		0	0
5.	07 April 2017		0	0
6.	08 April 2017		0	0
7.	09 April 2017		0	0
8.				

DOKUMENTASI

PARTISIPAN 1





PARTISIPAN 2



PARTISIPAN 3

