

## ABSTRAK

Nyeri saat menstruasi dirasakan seperti kram pada perut bagian bawah sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, salah satu pengobatan untuk mengatasi nyeri menstruasi adalah menggunakan pengobatan non-farmakologi seperti terapi yoga dan aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga dengan kombinasi aromaterapi jasmine terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK Bahkti Kencana Bandung. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 2, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 17 orang yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrument skala nyeri numerik 0-10. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji *T Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh gerakan yoga dengan kombinasi aromaterapi jasmine terhadap tingkat nyeri menstruasi dengan  $p=value (0.016) < \alpha (0.05)$  hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti yoga dengan kombinasi aromaterapi jasmine dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK Bhakti Kencana Bandung. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk perawat memilih yoga dan aromaterapi sebagai teknik pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Aromaterapi Jasmine, Nyeri Menstruasi, Yoga

Daftar Pustaka : 45 (2006 - 2016)