**NAMA :**

**UMUR :**

**KELAS :**

Skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)* dengan rentang 1-10 digunakan untuk mengukur tingkat *dismenore* (nyeri haid) pada remaja putri (responden penelitian) yang mengalami *dismenore*.

**SKALA NYERI HAID SEBELUM PERLAKUAN**

**Keterangan :**

0: Tidak nyeri

1: Nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk

2: Nyeri ringan seperti cubitan ringan di kulit

3: Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masih bisa ditoleransi

4: Mendesis, menyeringai seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengat lebah

5: Nyeri sangat kuat seperti tertusuk, seperti terkilir.

6: Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan mengganggu konsentrasi

7: Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masih merespon

8: Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan

9: Tidak dapat dialihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi

10: Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi

**SKALA NYERI HAID SESUDAH PERLAKUAN**

**Keterangan :**

0: Tidak nyeri

1: Nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk

2: Nyeri ringan seperti cubitan ringan di kulit

3: Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masih bisa ditoleransi

4: Mendesis, menyeringai seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengat lebah

5: Nyeri sangat kuat seperti tertusuk, seperti terkilir.

6: Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan mengganggu konsentrasi

7: Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masih merespon

8: Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan

9: Tidak dapat dialihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi

10: Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR AROMATERAPI LAVENDER**

**PERSIAPAN**

a. Pasien/ Klien : Atur posisi berbaring

b. Alat

1. Humidifier Aromaterapi

2. Minyak Essesnsial Lavender

3. Air

4. Stopwatch

5. Lingkungan : lingkungan senyaman dan setenang mungkin agar pasien mudah berkonsentrasi.

**PENATALAKSANAAN**

1. Tuangkan air hangat kedalam Humidifier (kira-kira stengah wadah humidifer)
2. Tuangkan essential oil kedalam air hangat didalam Humidifier sebanyak 3-6 tetes
3. Klien dalam posisi berbaring dianjurkan untuk menghirup uap essential oil di humidifer selama 15 menit (boleh diulang 2 kali).
4. Bersihkan alat, atur posisi klien senyaman mungkin.
5. Nilai skala nyeri klien

**INDIKATOR PENCAPAIAN**

a. Respon verbal

1. Klien mengatakan rileks

2. Klien mengatakan nyeri berkurang

b. Respon non Verbal

1. Klien tampak tenang

2. Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang