



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN
DISMENORE DENGAN TERAPI DEEP BREATHING
RELAXATION DAN ENDORPHINE MESSAGE DI DESA
PEKUNCEN KECAMATAN SEMPOR**

Karya Tulis Ilmiah ini adalah sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Keperawatan Program Diploma Tiga

NAMA : AISYAH HALWA ROSYID

NIM : 2021010007

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK 2024**



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aisyah Halwa Rosyid

NIM : 2021010007

Program Studi : Keperawatan Program Diploma III

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya “tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang sayaaku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri”.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia, menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 30 April 2024

Pembuat Pernyataan



(Aisyah Halwa Rosyid)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Civitas Akademis Universitas Muhammadiyah Gombong, saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Halwa Rosyid

NIM : 2021010007

Program Studi : Keperawatan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Nonekslusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Dismenore Dengan Terapi Deep Breathing Relaxation Dan Endorphine Message Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong

Pada Tanggal : 30 April 2024

Yang Menyatakan



(Aisyah Halwa Rosyid)

LEMBAR PERSETUJUAN

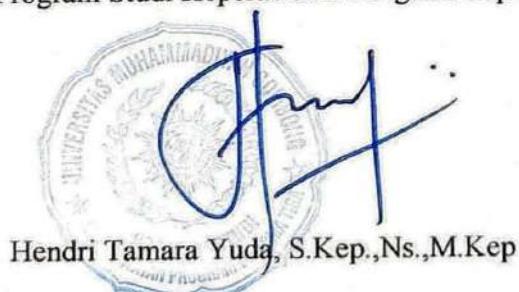
Karya Tulis Ilmiah oleh Aisyah Halwa Rosyid NIM 2021010007 dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Dismenore Dengan Terapi Deep Breathing Relaxation Dan Endorphine Message Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong,, 26 April 2024



Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns.,M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Aisyah Halwa Rosyid dengan judul "Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Dismenore Dengan Terapi Deep Breathing Relaxation Dan Endorphine Message Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor" telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 30 April 2024

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Diah Astutiningrum M.Kep (.....)

Penguji Anggota

Eka Riyanti, M.Kep.,Sp., Kep Mat (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma II


Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns.,M.Kep

KATA PENGANTAR

Assalamu'laikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan studi kasus dengan judul "Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Dismenore Dengan Terapi Deep Breathing Relaxation Dan Endorphine Message Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor". Selama penyusunan laporan Karya Tulis Ilmah ini penulis mendapat bimbingan, masukan, dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rezeki berupa nikmat iman, islam, serta kesehatan sehingga penulis dapat sampai di titik ini dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan lancar.
2. Kepada orang tua saya (Bapak wasino dan Ibu Siti Chalimah) yang sangat saya sayangi, yang telah mendidik, membesarkan, mendoakan mendukung, dan meridhoi langkah saya sehingga saya dapat menjalankan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Kepada kedua adik saya (adib dan hasbi) yang memotivasi saya untuk selalu menjadi role model yang baik semoga kita bisa menjadi orang yang sukses dan membanggakan kedua orang tua kita.
4. Universitas Muhammadiyah Gombong dan yang telah membantu mewujudkan mimpi saya untuk berkuliah
5. Dr. Herniyatun, M.Kep Sp., Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong dan selaku penguji yang telah memberikan masukan dalam Karya Tulis Ilmiah
6. Hendri Tamara Yudha, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
7. Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.,Mat selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan sabar sehingga Karya Tulis Ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

8. Diah Astutiningrum M.Kep selaku penguji yang telah memberikan masukkan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
9. Bambang Utoyo, M.Kep selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan support dan perhatian kepada kami semua sehingga kami dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
10. Seluruh dosen DIII Keperawatan dan Staff Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah banyak mengajarkan banyak hal sehingga banyak ilmu yang saya dapatkan.
11. Sahabat saya Dinda Larasaty, Hafifa Erlanti, Fahma Nur Haliza, Vika Mei Anggraeni, Yoshiko Reynata, Dan Jodi Fathoni Adiyatma yang selalu mendengarkan segala keluh kesah dan tempat untuk beradu nasib, memotivasi dan menghibur dikala beban tugas dan beban hidup melanda.
12. Teman - teman mahasiswa kelas A Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah membersamai selama 3 tahun kuliah.

Penulis sangat menyadari bahwa di dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah masih banyak kekurangan dari segi materi maupun penyusunan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki Karya Tulis Ilmiah di waktu yang akan datang.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis maupun bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.

Gombong, 24 November 2023

Penulis

(Aisyah Halwa Rosyid)

Program Studi Keperawatan Diploma III
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2024

Aisyah Halwa Rosyid¹, Eka Riyanti²
Email : aisyah.halwa11@gmail.com

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN DISMENORE DENGAN TERAPI DEEP BREATHING RELAXATION DAN ENDORPHINE MESSAGE DI DESA PEKUNCEN KECAMATAN SEMPOR

Latar Belakang: Dismenore merupakan rasa nyeri yang datang pada saat menstruasi, pada umumnya rasa nyeri akan timbul disertai dengan rasa kram yang berpusat di abdomen bagian bawah yang menjalar ke bagian punggung bawah sampai dengan kepala. Diagnosa yang muncul pada klien dengan dismenore yaitu nyeri akut. Penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada klien yaitu dengan penerapan terapi teknik deep breathing relaxation dan endorphine message.

Tujuan: Penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu untuk memberikan Menggambarkan tentang asuhan keperawatan dengan masalah utama nyeri akut pada pasien dismenore menggunakan terapi deep breathing relaxation dan Endoprine Massage.

Metode: Penulis menggunakan metode deskriptif yaitu penulis mendeskripsikan kondisi ketiga responden serta menggunakan standar operasional dengan 3 kali pertemuan. Proses pengambilan data dikumpulkan dengan melakukan studi literatur, observasi, pendekatan, wawancara, pengkajian dan proses pembuatan asuhan keperawatan.

Hasil: Setelah dilakukan asuhan keperawatan dan penerapan tindakan terapi non farmakologi teknik deep breathing relaxation dan endorphine message pada klien dengan nyeri dismenore didapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri dari tingkat nyeri sedang menjadi ringan dan peningkatan dalam mengontrol nyeri menggunakan terapi deep breathing relaxation dan endorphine message.

Rekomendasi: Terapi nonfarmakologi teknik deep breathing relaxation dan endorphine message dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri pada saat terjadi dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, Nyeri Akut, Deep Breathing Relaxation, dan Endorphine Massage.

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Study Program of Diploma III
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2024

Aisyah Halwa Rosyid¹, Eka Riyanti²
Email : aisyah.halwa11@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE FOR ACUTE PAIN IN DYSMENORRHEA PATIENTS WITH DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY AND ENDORPHINE MESSAGE IN PEKUNCEN VILLAGE, SEMPOR SUB-DISTRICT

Background: Dysmenorrhea is pain that comes during menstruation, generally the pain will arise accompanied by cramps centered in the lower abdomen that radiate to the lower back to the thigh. The diagnosis that appears in clients with dysmenorrhea is acute pain. Nonpharmacological management that can be used to reduce pain in clients is the application of deep breathing relaxation techniques and endorphine message therapy.

Objective: The purpose of writing this scientific paper is to provide a description of nursing care with the main problem of acute pain in dysmenorrhea patients using deep breathing relaxation therapy and Endoprine Massage.

Method: The author used a descriptive method, namely the author described the condition of the three respondents and used operational standards with 3 meetings. The data collection process was collected by conducting literature studies, observations, approaches, interviews, assessments, and the process of making nursing care.

Results: After nursing care and the application of non-pharmacological therapeutic measures of deep breathing relaxation techniques and endorphine messages to clients with dysmenorrhea pain, the results showed a decrease in the pain scale from moderate to mild pain levels and an increase in pain control using deep breathing relaxation therapy and endorphine messages.

Recommendations: nonpharmacological therapy of deep breathing relaxation techniques and endorphine messages can be applied to reduce pain during dysmenorrhea.

Keywords; Dysmenorrhea, Acute Pain, Deep Breathing Relaxation and Endorphine Message.

¹ Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

² Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK..... | viii |
| ABSTRACT..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan masalah..... | 5 |
| C. Tujuan | 5 |
| D. Manfaat | 6 |
| BAB II TINJAUAN LITERATUR | 7 |
| A. Konsep dismenore | 7 |
| B. Konsep dasar nyeri akut | 10 |
| C. Konsep Dasar Deep Breathing Relaxation..... | 11 |
| D. Konsep Dasar Endorphine Message..... | 12 |
| E. Focus Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Dismenore | 14 |
| F. Kerangka Konsep | 18 |
| BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS | 19 |
| A. Desain Karya Tulis..... | 19 |
| B. Pengambilan Subjek..... | 19 |
| C. Lokasi dan Pengambilan Kasus | 19 |
| D. Definisi Operasional..... | 20 |
| E. Instrumen | 21 |
| F. Langkah Pengambilan Data | 21 |
| G. Etika Studi Kasus | 22 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 24 |
| A. Hasil Studi Kasus | 24 |
| B. Hasil penerapan..... | 39 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| C. Pembahasan..... | 41 |
| D. Keterbatasan studi kasus | 47 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 48 |
| A. Kesimpulan | 48 |
| B. Saran..... | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA | 50 |
| LAMPIRAN..... | 52 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tanda tanda awal terjadinya pubertas pada seorang perempuan salah satunya ialah mengalami menstruasi, saat menstruasi hal yang sering dialami adalah dismenore atau yang biasanya ditandai dengan terjadinya kram pada perut sampai ke arah panggul yang dapat menyebabkan rasa sakit yang sangat hebat sehingga dapat mengganggu aktifitas (Indahsari et all .,2020). Menstruasi adalah hal lumrah yang alami oleh hampir semua wanita normal pada proses menstruasi, dan permasalahan yang paling sering dialami pada saat menstruasi terjadi ialah nyeri haid atau Dismenorea, (Fajar Septriwanti, 2019).

Dismenore adalah rasa nyeri yang datang pada saat menstruasi, pada umumnya rasa nyeri akan timbul disertai dengan rasa kram yang berpusat di abdomen bagian bawah yang menjalar ke bagian punggung bawah sampai dengan kepala. Pada umumnya saat dismenore berlangsung juga disertai dengan timbulnya gejala lain seperti rasa tidak enak pada badan hingga merasa ingin muntah, mengalami pusing, hingga sakit perut yang menyebabkan diare. Keluhannya bervariasi dari yang tidak mengganggu aktifitas atau ringan hingga dapat mengganggu aktifitas atau berat. Karena rasa nyeri juga mengganggu dapat mengganggu aktifitas sehari-hari mengakibatkan seorang perempuan harus menunda sebuah pekerjaan hingga harus datang berobat kepada dokter atau harus mengkonsumsi obat pencegah rasa nyeri (Sarwono, 2013; Pengesti, Pranajaya, & Nurchairina, 2019).

Dismenore juga terbagi menjadi 2 permasalahan yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Jika dilihat dismenore Primer merupakan keluhan nyeri saat pertama kali haid dan biasanya terjadi pada tahun-tahun awal mengalami menstruasi atau menarche sedangkan pada dismenore sekunder biasanya terjadi karena adanya kelainan. (Nur Indasari Z Dkk., 2020)

Hasil data menurut (WHO), di dunia angka terjadi dismenore masih tinggi. Dan biasanya rata-rata tingkat kejadian dismenore yang terjadi pada seorang wanita berkisar antara 16,8-81% per tahun 2018 (WHO, 2020). Prevalensi atau proposi dismenore per tahun 2020 di Amerika memiliki presentase sampai dengan 60% sedangkan pada Indonesia berkisar antara 64,25% terdiri dari 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% lainnya merupakan dismenore sekunder. Dismenore primer biasanya dirasakan oleh 60- 75% remaja, dengan tiga perempat dari remaja tersebut mengalami gejala nyeri ringan hingga berat. (Nur indasari Z. et al., 2020). Berdasarkan data yang diambil dari Dinkes Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 jumlah perempuan usia muda pada 10-19 tahun terdata 2.899.120 jiwa lalu, yang merasakan dismenore pada Provinsi Jawa Tengah terdata hingga 1.465.876 jiwa. (Dinkes Jateng, 2018)

Pada umumnya rasa Nyeri akan terasa sebelum atau bersamaan saat menstruasi baru berlangsung atau selama satu hingga dua hari penuh. Biasanya rasa sakit akan terjadi di abdomen bagian bawah dapat memicu penderitanya menjadi tidak nyaman saat akan berjalan, mual serta muntah, penurunan nafsu makan hingga pada beberapa kasus penderitanya mengalami penurunan kesadaran. Maka dari uraian diatas dapat disimpulkan dismenore harus segera ditangani karena memiliki dampak yang merugikan baik aktivitas maupun pekerjaan para perempuan (Nurindasari Z. et al., 2020).

Ada dua jenis pengobatan nyeri haid dan dismenore yang bisa diberikan 2 jenis terapi, yaitu terapi farmakologis dan juga non farmakologis. Pada terapi farmakologis biasanya menggunakan obat analgesik dan juga anti inflamasi untuk dapat mengurangi nyeri, namun jika digunakan pada waktu yang lama maka akan memiliki dampak yang tidak baik bagi kesehatan dan menimbulkan efek lain jika sampai terjadi alergi dan lain-lain (Asmita, 2017; Fajar Septriwanti, 2019). Sedangkan pada terapi non farmakologis bisa menggunakan pendekatan untuk menghilangkan nyeri dengan teknik manajemen nyeri. teknik manajemen nyeri dapat meliputi terapi kompres es

atau hangat, stimulasi dan massage, distraksi dengan imajinasi terimbimbing, hypnosis dan juga teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing relaxation*) yang dapat digabungkan dengan *endorphine message*.

Teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing relaxation*) adalah bernafas perlahan dengan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan serta membuat dada mengembang penuh. Teknik ini juga merupakan bentuk asuhan keperawatan, bagaimana nantinya perawat dapat mengajarkan seorang pasien untuk dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing relaxation*), serta nafas lambat (menahan inspirasi secara optimal) dan bagaimana caranya menghembuskan nafas secara perlahan, selain memiliki kemampuan untuk dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat mempengaruhi/meningkatkan ventilasi paru dan mengoptimalkan oksigenasi darah. Pada hasil penelitian juga memperlihatkan keefektifan dengan melakukan *deep breathing relaxation* ini selama kurang lebih 15 menit dan memberikan jeda sejenak setiap 5 kali pernafasan singkat maka bisa didapatkan hasil penurunan skala nyeri yang pada awalnya 7 menjadi hanya serasakan skala nyeri sebesar 3 pada hari kedua dan akan mengalami penurunan nyeri yang signifikan pada hari ketiga (Yumni, 2019).

Berdasarkan penelitian (Silviani Elvira Yulita Dkk., 2019) dengan menggunakan pengisian kuesioner bentuk checklist serta lembar observasi. Dengan cara relaksasi memposisikan klien dengan benar, membiarkan tubuh menjadi rileks dengan lingkungan yang tenang. Penelitian mendapatkan hasil 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri dismenore dengan skala sedang sebelum dilakukan *deep breathing relaxation*, lalu 19 siswi (39,6%) tidak lagi mengalami nyeri disminore setelah dilakukan terapi tersebut, dan dapat disimpulkan penelitian mendapatkan hasil yang cukup memuaskan dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing relaxation*) pada nyeri disminore yang terjadi di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera.

Terapi pijat endorfin merupakan metode pijat lembut yang dikembangkan oleh Constance Palinsky untuk menghilangkan rasa sakit. Metode pijat ringan ini memiliki manfaat untuk menstabilkan detak jantung dan tekanan darah. Penerapan pesan endorfinnya melibatkan pijatan ringan yang membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin pereda nyeri (Fitria, et al., 2020).

Penelitian (Lili Kartika Sari dkk., 2020) dengan penerapan *endorphine message* terhadap penderita dismenore, mendapatkan hasil nilai rata-rata pada saat pretest sebesar 5,38 dan hasil setelah posttest sebesar 1,38 dapat dilihat terdapat nilai selisih rata-rata sebesar 4,00. yang dapat diartikan juga sebagai tanda terjadinya penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan terapi *endorphine message*.

Pada penelitian (Rina Wijayanti dkk., 2020) yang membahas mengenai keefektifan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing relaxation*) dan *endorphine message* pada skala yang menurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif didapatkan hasil penelitian diketahui nilai p -value adalah 0,0001, jika dilihat keefektifan keduaa terapi ini memiliki hasil yang sangat efektif dalam proses penurunkan nyeri dengan hasil penggabungan penurunan nyeri pada pernafasan sebesar 4,200 dan pada penurunan nyeri terapi endorphin massage didapatkan hasil 3,600. Pada penelitian diatas bisa disimpulkan dari penggabungan kedua teknik memiliki tingkat efektifitas yang sama terhadap penurunan tingkat nyeri.

Penggabungan antara teknik *deep breathing relaxation* sebagai terapi yang juga dapat menurunkan rasa nyeri dapat dan mengoptimalkan ventilasi juga memperbaiki oksigenasi darah. Lalu dengan ditambahkan *endorphine message* sebagai Teknik sentuhan ringan juga dapat membantu menstabilkan detakan jantung dan juga tekanan darah yang dapat mengoptimalkan kembali pelepasan hormon endorphin serta oksitosin yang mempunyai peran mengurangi rasa

sakit, diharapkan dapat mengatasi rasa nyeri yang terjadi pada pasien dismenore dengan lebih efektif.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus terkait Penerapan Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Dismenore Dengan Terapi *Deep Breathing Relaxation* yang dipadukan dengan *Endoprine Massage* Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor.

B. Rumusan masalah

Menggambarkan bagaimana asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien dismenore dengan menggunakan terapi *deep breathing relaxation* dan *Endorphine Massage*?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan tentang asuhan keperawatan dengan masalah utama nyeri akut pada pasien dismenore menggunakan terapi *deep breathing relaxation* dan *Endoprine Massage*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian keperawatan nyeri akut pada pasien dengan dismenore
- b. Mendeskripsikan diagnosa keperawatan nyeri akut pada pasien dengan dismenore
- c. Mendeskripsikan rencana asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien dengan dismenore
- d. Mendeskripsikan tindakan keperawatan nyeri akut pada pasien dengan dismenore
- e. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan nyeri akut pada pasien dengan dismenore
- f. Mendeskripsikan tanda dan gejala sebelum dan setelah diberikan asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien dengan dismenore menggunakan terapi *Deep Breathing Relaxation* dan *Endoprine Massage*.

D. Manfaat

karya tulis ilmiah ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya kepada perempuan dapat mengetahui penanganan dismenore dengan penerapan terapi *deep breathing relaxation dan Endoprime Massage*.

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Menambah keluasan ilmu keperawatan dan teknologi terapan keperawatan dalam penanganan dismenore.

3. Penulis

Memperoleh ilmu dan pengalaman dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya studi kasus tentang Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Dismenore Dengan Terapi *Deep Breathing Relaxation* dan *Endoprime Massage*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7–15.
- Amin, & Purnamasari. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. . . *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2). <https://doi.org/http/doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Fitria, & Haqqattiba'ah. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri. *J. Ners Dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, 7 no.
- Fatihah, W. M. (2020). Penerapan Evaluasi Keperawatan Terhadap Asuhan Keperawatan di Rumah Sakit . *OSF Preprints*.
- Ibrahim, Prawata, & Yetika. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid dismenore pada siswi. *Journal Abdimas Saintika*.
- Indasari, N., & Haniarti. (2020). Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, Volume 3. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Masruhah. (2021). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri*.
- Pengesti, Pranajaya, & Nurchairina. (2019). Stres Pada Remaja Puteri Yang Mengalami Dysmenorrhea Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2).
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. DPP PPNI.

- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. DPP PPNI.
- Ramadanti. (2022). *Aplikasi Senam Dismenore pada Nn. S Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Akut (Dismenore)*.
- Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023). Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ners Muda*.
- Sari, L. K., Asriwati, & Sibero, J. T. (2021). Efektifitas Pijat Endorphine dan Pijat Tekanan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*.
- Sari, & Hamranani. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2).
- Setiawati, Kusumaningsih, D., & Septiawanti, F. (2019). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Dingin Terhadap Nyeri Dismenore Pada Siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Di Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*.
- Silviani, Y. E., & Karaman, B. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenore. *Hasanuddin Journal of Midwifery, Volume 1(1)*.
- Suwignjo, Maidartati, & Asmara. (2022). Gambaran Kelengkapan Dokumentasi Asuhan Keperawatan Di Instalasi Rawat Inap Rsud Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2).
- Trisnawati, & Mulyandari. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Gorontalo Journal of Public Health*.
- Wulandari, & Murharyati. (2020). Cat Stretch Exercise sebagai Salah Satu Solusi Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Empathy*.
- Yumni, F. L. (2019). *Studi Kasus Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Ny. A Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Diagnosa Medis Post Operasi Kista Ovarium Di Ruang Sakinah [Universitas Muhammadiyah Surabaya]*. <https://repository.umsurabaya.ac.id/5925/>
- Zuraida. (n.d.). Pengaruh Massage Effluerage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *MENARA Ilmu*.

LAMPIRAN

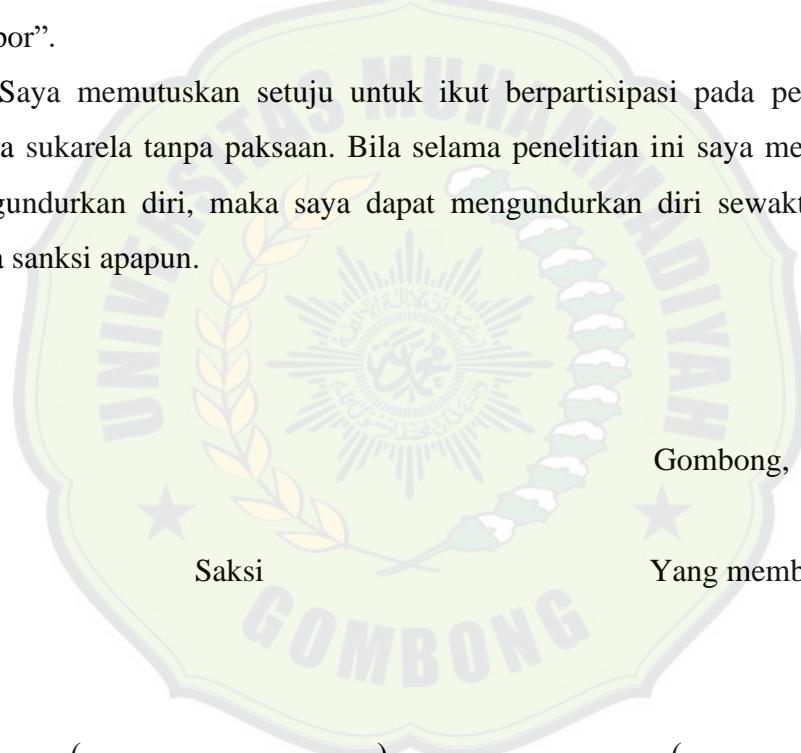


INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai judul penelitian yang akan dilakukan oleh Aisyah Halwa Rosyid dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Dismenore Dengan Terapi Deep Breathing Relaxation Dan Endorphine Message Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor”.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu – waktu tanpa sanksi apapun.



Saksi

(.....)

Gombong,

Yang memberikan persetujuan

(.....)

Gombong,

Peneliti

(Aisyah Halwa Rosyid)

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Kami adalah peneliti yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong/Keperawatan Progam Diploma III dengan ini meminta Anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul " ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN DISMENORE DENGAN TERAPI DEEP BREATHING RELAXATION DAN ENDORPHINE MESSAGE DI DESA PEKUNCEN KECAMATAN SEMPOR"
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah yang dapat memberikan manfaat untuk pada para pasien wanita dengan mengajarkan prosedur terapi deep breathing relaxation an endorphine message untuk mengatasi rasa nyeri pada saat terjadinya menstruasi. Penelitian ini akan berlangsung selama tiga hari.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan metode wawancara yaitu metode memperoleh data secara lisan dari keluarga binaan untuk memperoleh masalah keperawatan keluarga. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi Anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang Anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan dan tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri Anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor Hp : 089531197382

Penelit

FORMAT PENGKAJIAN ASKEP

Tanggal Pengkajian : :

Nama Pengkaji : :

Tempat : :

Waktu Pengkajian : :

A. IDENTITAS KLIEN

Nama : :

Umur : :

Jenis kelamin : :

Alamat : :

Status : :

Agama : :

Suku : :

Pendidikan : :

Diagnosa Medis : :

B. IDENTITAS PENANGGUNG JAWAB

Nama : :

Umur : :

Jenis kelamin : :

Alamat : :

Pendidikan : :

Pekerjaan : :

Hubungan dengan klien :

- C. KELUHAN UTAMA**
- D. RIWAYAT KESEHATAN SEKARANG**
- E. RIWAYAT KESEHATAN DAHULU**
- F. RIWAYAT KESEHATAN KELUARGA**
- G. GENOGRAM**
- H. RIWAYAT GINEKOLOGI**

- 1. Riwayat menstruasi
 - a. Menarche :
 - b. Lama haid :
 - c. Keluhan :
 - d. Sifat :

- I. RIWAYAT PSIKOSOSIAL**
 - 1. Keadaan mental :
 - 2. Adaptasi psikologis :
 - 3. Masalah khusus :
- J. OBAT-OBATAN YANG DIKOSUMSI SAAT INI**
- K. POLA FUNGSIONAL MENURUT GORDON**

- 1. Pola Persepsi-Management Kesehatan
 - a. Sebelum dikaji :
 - b. Saat dikaji :
- 2. Pola Nurtisi –Metabolik
 - a. Sebelum dikaji :
 - b. Saat dikaji :
- 3. Pola Eliminasi
 - a. Sebelum dikaji :
 - b. Saat dikaji :
- 4. Pola Latihan-Aktivitas
 - a. Sebelum dikaji :
 - b. Saat dikaji :
- 5. Pola Kognitif Perseptual

- a. Sebelum dikaji :
b. Saat dikaji :
- 6. Pola Istirahat-Tidur
 - a. Sebelum dikaji :
b. Saat dikaji :
- 7. Pola Konsep Diri-persepsi Diri
 - a. Sebelum dikaji :
b. Saat dikaji :
- 8. Pola Peran dan Hubungan
 - a. Sebelum dikaji :
b. Saat dikaji :
- 9. Pola Reproduksi/Seksual
 - a. Sebelum dikaji :
b. Saat dikaji :
- 10. Pola Pertahanan Diri (Coping-Toleransi Stres)
 - a. Sebelum dikaji :
b. Saat dikaji :
- 11. Pola Keyakinan Dan Nilai
 - a. Sebelum dikaji :
b. saat dikaji :

L. PEMERIKSAAN FISIK

- 1. Keadaan umum :
- 2. BB / TB :
3. Ttv :
4. Kepala leher
 - a. Kepala :
b. Mata :
c. Hidung :
d. Mulut :
e. Telinga :

- f. Leher :
5. Dada
- Jantung
 - Inpeksi :
 - Palpasi :
 - Perkusi :
 - Auskultasi :
 - Paru :
 - Inspeksi :
 - Palpasi :
 - Perkusi :
 - Auskultasi :
 - Abdomen
 - Inspeksi:
 - Auskultasi:
 - Palpasi :
 - Perkusi :
 - Genital
 - Inspeksi:
 - Ekstremitas
 - Ekstremitas atas
 - Edema :
 - Varises :
 - Ekstremitas bawah
 - Edema :
 - Varises :

Masalah khusus :

M. PENGKJIAN NYERI

- P (Palliative / Provocating) : menyebabkan terjadinya nyeri.
- Q (Quality) : kualitas nyeri yang dirasakan seperti tertusuk, panas, terbakar, tumpul

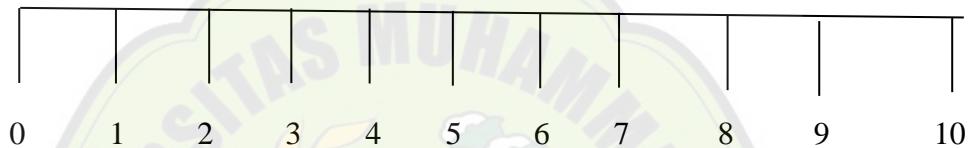
3. R (Region) : posisi nyeri yang dikeluhkan.

4. S (Severity / skala) yaitu intensitas nyeri yang dirasakan skalai nilai dengan skala nyeri 1-10

5. T (Time) : waktu saat terjadinya nyeri, apakah nyeri timbul perlahan atau tiba – tiba, terus menerus atau kadang – kadang.

N. PENGUKURAN SKALA NYERI

Pengukuran skala nyeri dengan NRS (*Numerical Rating Scales*)



Keterangan :

0: tidak ada keluhan nyeri saat menstruasi, tidak nyeri.

1-3: mulai terasa nyeri dan masih dapat ditahan untuk melakukan aktifitas, nyeri ringan.

4-6: terasa kram pada perut bagian bawah yang menyebar hingga pinggang, kurangnya nafsu makan memerlukan usaha untuk menahan nyeri, nyeri sedang

7-10: terasa kram pada perut berat bagian bawah bahkan menyebar sampai pinggang, paha, mual, badan lemas, tidak nafsu makan, pusing, tidak dapat mendeskripsikan nyeri, tidak bertenaga.

ANALISA DATA

| DX | TANGGAL | DATA FOKUS | PROBLEM | ETIOLOGI |
|----|---------|------------|---------|----------|
| | | | | |

DIAGNOSA KEPERAWATAN**INTERVENSI**

| NO | TANGGAL/JAM | No/ DX | KRITERIA HASIL | INTERVENSI |
|----|-------------|-----------|----------------|------------|
| | | | | |

IMPLEMENTASI

| TANGGAL | NO/DX | IMPLEMENTASI | RESPON PASIEN | Ttd |
|---------|-------|--------------|------------------|-----|
| | | | | |

EVALUASI

| TANGGAL | DX | SOAP | TTD |
|---------|----|------|-----|
| | | | |

**SATUAN OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) ENDORPHINE MESSAGE
DAN DEEP BREATHING RELAXATION**

| | |
|----------------------|---|
| PENGERTIAN | merupakan teknik pijatan dengan sentuhan ringan untuk mengelola rasa nyeri atau sakit dan dapat membantu memberikan rasa tenang serta nyaman dan teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi dengan cara melakukan nafas dalam, nafas lambat an bagaimana menghembuskan nafas kembali secara perlahan |
| TUJUAN | <ol style="list-style-type: none"> Memberikan efek relaksasi Menurunkan ketegangan otot Untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi (dismenore) |
| INDIKASI | <ol style="list-style-type: none"> Klien dengan keluhan nyeri saat dismenore terjadi Klien dengan ketegangan otot |
| ALAT DAN BAHAN | <ol style="list-style-type: none"> Bantal |
| PROSEDUR TINDAKAN | <p>Lakukan informed consent pada klien</p> <ol style="list-style-type: none"> Cuci tangan Atur posisi senyaman mungkin dengan duduk/berbaring Anjurkan klien untuk menarik nafas dalam sambil memejamkan mata Instruksikan klien untuk melakukan tarikan nafas secara dalam dan perlahan melalui rongga hidung Instruksikan klien untuk menahan nafas sampai hitungan ke-3 Instruksikan klien dengan cara perlahan menghembuskan udara membiarkannya keluar |

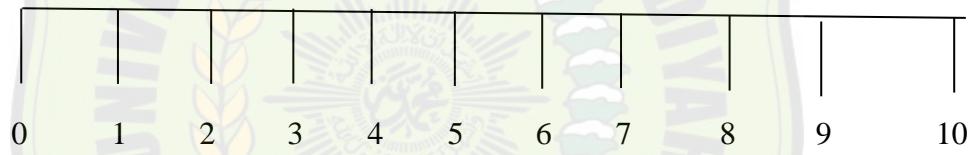
| | |
|-------------|---|
| | <p>dari setiap bagian tubuh melalui rongga mulut, dan pada saat yang bersamaan fokuskan perhatianya pada suatu hal yang membuatnya rileks</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Lakukan pemijatan pada daerah luar lengan mulai dari atas sampai bawah, setelah 5 menit lakukan pemijatan ke lengan yang lain 8. Lakukan pemijatan pada daerah punggung dimulai dari leher dengan pijatan ringan membentuk kuruf V sampai kearah pinggang selama 20 menit 9. Kaji dan tanyakan kualitas nyeri yang dirasakan berdasarkan skala nyeri sesudah dilakukan endorphine message 1. Cuci tangan |
| EVALUASI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Respon klien 2. Massage dilakukan dengan benar 3. Skala nyeri klien menurun |
| DOKUMENTASI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu pelaksanaan 2. Catat hasil dokumentasi setiap tindakan yang dilakukan dan di evaluasi |

LEMBAR OBSERVASI
SKALA NYERI NRS (*Numerical Rating Scales*)

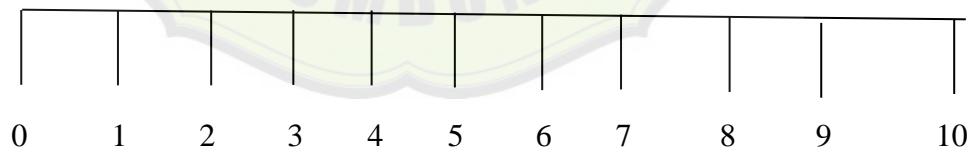
Identitas pasien

1. Nama :
2. Usia :
3. tanggal:
4. hari ke -

Skala nyeri sebelum diberikan deep breathing relaxation dan endorphine message



Skala nyeri sesudah diberikan deep breathing relaxation dan endorphine message

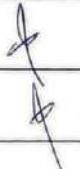




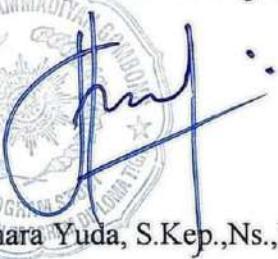
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : Aisyah Halwa Rosyid
NIM/NPM : 2021010007
NAMA PEMBIMBING : Muhammad As'ad, M.Pd

| TANGGAL | REKOMENDASI PEMBIMBING | PARAF PEMBIMBING |
|-------------------|------------------------|---|
| Senin, 10 Juni 24 | Konsultasi Abstrak |  |
| Jumat, 21 Juni 24 | Revisi abstrak, ACC |  |

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



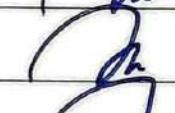
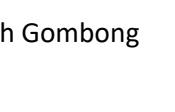
(Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns.,M.Kep)



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Aisyah halwa rosyid
NIM/NPM : 2021010007
NAMA PEMBIMBING : Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.,Kep Mat

| TANGGAL | REKOMENDASI PEMBIMBING | PARAF PEMBIMBING |
|--------------------|----------------------------------|---|
| Kamis, 12, Okt 23 | Konsultasi judul |  |
| Selasa, 17, Okt 23 | Acc judul, lanjut Bab 1 |  |
| Jumat, 20, Okt 23 | Acc Bab 1, lanjut Bab 2 |  |
| Senin, 30, Okt 23 | Revisi Bab 2 |  |
| Jumat, 17, Nov 23 | Acc Bab 2, lanjut Bab 3 |  |
| Senin, 20, Nov 23 | Acc Bab 3 lanjut uji turnitin |  |
| Kamis, 23, Nov 23 | Lanjut sidang proposal |  |
| Jumat, 22, Mrt 24 | Konsultasi Bab 4, revisi |  |
| Jumat, 29, Mrt 24 | Revisi Bab 4, lanjut Bab 5 |  |
| Senin, 23, Apr 24 | Acc Bab 4+5, lanjut uji turnitin |  |
| Jumat, 26, Apr 24 | Lanjut seminar hasil |  |

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



(Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns.,M.Kep)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412

Website : <https://library.unimugo.ac.id/>

E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc

NIK : 96009

Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : ASUHATI KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN
DISMINORE DENGAN TERAPI DEEP BREATHING
RELAXATION DAN ENDOFIRPHINE MESSAGE
DI DESA PEKUNCEN KECAMATAN SENPOR

Nama : Arsyah Htiwa Rofyrd.

NIM : 2021010007

Program Studi : D3 Keperawatan

Hasil Cek : 24 %

Gombong, 24 April 2024.

Mengetahui,

Pustakawan

(Aulia Rahmayanti, S.Pd)

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, M.Sc)