



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN TERAPI SENAM
DISMENORE DALAM PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA
MAHASISWI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Annisa Batrisyia Irdina

A02019002

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PRORAM DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2021/2022**



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN TERAPI SENAM
DISMENORE DALAM PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA
MAHASISWI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Program Pendidikan Keperawatan Diploma III

Annisa Batrisyia Irdina

A02019002

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PRORAM DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2021/2022**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertabda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Batrisyia Irdina
NIM : A02019002
Program Studi : DIII Keperawatan
Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini yang saya tulis ini adalah benar benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku 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, 31 Maret 2022

Pembuat Pernyataan

A yellow rectangular stamp with a red border and a central emblem. The emblem features a sunburst and a crescent moon. The text "KEPERAWATAN" is visible in the center. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Annisa Batrisyia Irdina

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Annisa Batrisyia Irdina
NIM : A02019006
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : KTI

Demi Pengembangan Ilmu Pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

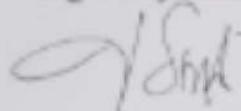
Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Dengan Terapi Senam Dismenore Dalam
Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi pada Mahasiswa Diploma Tiga
Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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 sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong
Pada tanggal : 19 Mei 2022

Yang Menyatakan



Annisa Batrisyia Irdina

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Annisa Batrisyia Irdina NIM A02019002 dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Dengan Terapi Senam Dismenore Dalam Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong” telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Gombong, 19 Mei 2022

Pembimbing



Eka Riyanti, M.Kep.Sp.Mat

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



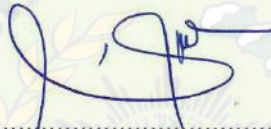
Hendri Tamara Yuda, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Annisa Batrisyia Irdina NIM A02019002 dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Dengan Terapi Senam Dismenore Dalam Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammaiyyah Gombang” telah dipertahankan di dewan penguji pada tanggal :
Gombang, 19 Mei 2022

Dewan Penguji

Penguji Ketua : Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep.Sp.Mat


(.....)

Penguji Anggota : Eka Riyanti, M.Kep.S.Mat


(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan




Hendri Tamara Yuda, M.Kep

**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN TERAPI SENAM
DISMENORE DALAM PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA
MAHASISWI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Annisa Batrisyia Irdina ^[1], Eka Riyanti ^[2]

Universitas Muhammadiyah Gombong

Jln. Yos Sudarso No. 146 Gombong, Kebumen

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita menstruasi adalah dismenore. Dismenore dapat ditangani dengan terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan dismenore primer pada remaja adalah senam dismenore.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada mahasiswi diploma tiga keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Metode : Model penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Rancangan penelitian ini dengan menggunakan 3 responden dengan riwayat dan tanda gejala yang sama. Setelah itu dilakukan terapi senam dismenore sebanyak 6 kali dalam kurun waktu 3 hari berturut-turut sebelum menstruasi.

Hasil : Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri pre yaitu nyeri berat dengan prosentase rata rata skala nyeri awal 5,7 %. sedangkan pada pengukuran post sebagian responden mengalami penurunan nyeri haid menjadi nyeri ringan dengan prosentase rata rata skala nyeri 2,3 %.

Kesimpulan : Penerapan terapi senam dismenore pada mahasiswi diploma tiga keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong memberikan hasil yang signifikan dalam penurunan skala nyeri.

Saran : penerapan tarapi senam dismenore agar diterapkan pada remaja lain khususnya bagi remaja dengan keluhan nyeri mentruasi.

Kata Kunci : dismenore, senam dismenore, remaja, nyeri haid, menstruasi

-
1. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong
 2. Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**NURSING CARE OF ACUTE PAIN WITH DYMENOROUS GYSNAMIC
THERAPY IN REDUCING THE LEVEL OF DYMENORORE IN
DIPLOMA THREE UNIVERSITY NURSING STUDENTS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Annisa Batrisyia Irdina [1], Eka Riyanti [2]

Muhammadiyah University of Gombong

Jln. Yos Sudarso No. 146 Gombong, Kebumen

ABSTRACT

Background : A very prominent physical disorder in menstruating women is dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be treated with pharmacological or non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies that can reduce primary dysmenorrhea in adolescents is dysmenorrhea exercise.

Objective: This study aims to determine the effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain scale in diploma three nursing students at Muhammadiyah University of Gombong.

Methods: The research model used is descriptive research. The design of this study used 3 respondents with the same history and signs and symptoms. After that, dysmenorrhea exercise therapy was carried out 6 times in 3 consecutive days before menstruation.

Results: Based on the results of the research that has been obtained, most of the respondents experienced a decrease in the pre pain scale, namely severe pain with an average percentage of the initial pain scale of 5.7%. while in post measurement, some respondents experienced a decrease in menstrual pain to mild pain with an average percentage of pain scale of 2.3%.

Conclusion: The application of dysmenorrhea gymnastics therapy to three nursing diploma students at Muhammadiyah Gombong University gave significant results in reducing pain scale.

Suggestion: the application of dysmenorrhea exercise therapy to be applied to other adolescents, especially for adolescents with complaints of menstrual pain.

Keywords: dysmenorrhea, dysmenorrhea exercise, adolescents, menstrual pain, menstruation

-
1. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong
 2. Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa atas segala limpahan rahmat, inayah, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Menstruasi Melalui Terapi Senam Dismenore Dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong” guna memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Keperawatan Diploma III. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapat pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Orang tua, kakak, adik serta keluarga saya yang telah memberikan dukungan material, moral maupun spiritual.
3. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep.,Sp.Mat selaku Ketua Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Hendri Tamara Yuda, M.Kep. selaku ketua prodi D-III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong
5. Eka Riyanti, M.Kep.S.Mat selaku dekan dan dosen pembimbing yang telah mendukung serta memberikan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Segenap dosen pengajar Universitas Muhammadiyah Gombong atas bimbingan dan arahannya.
7. Rekan-rekan mahasiswa program D-III Keperawatan angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan proposal.
8. Kepada support system terbaik yang selalu ada untuk menemani dan mendukung saya dalam berbagai hal (Kholif Muntaha)
9. Kepada rekan rekan organisasi (IMM, IKM D3 Keperawatan, Seni Tari, KAMADIKSI, PIK) yang terus berjuang dan memberikan semangat kepada saya.

10. Kepada teman teman pondok pesantren nurul huda yang selalu menemani saya (Ngafi, Nurul, Elita, Lely, Tutuh, Mba Nura, Mba Nurul, Mba Dewi, Mba Umi, Mba Lulu, Nada)

Meskipun telah berusaha menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih ada kekurangan. Akhir kata, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Gombong , 19 Mei 2022

Annisa Batrisyia Irdina



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HLAMAN JUDUL DALAM	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat	6
1. Masyarakat	6
2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	6
3. Penulis	6

BAB II TINJAUAN TEORI

A. Asuhan Keperawatan Dengan Ansietas	7
1. Pengkajian	7
2. Diagnosa Keperawatan	7
3. Perencanaan Keperawatan	10
4. Pelaksanaan Keperawatan	14
5. Evaluasi	15
B. Konsep Nyeri	15
1. Pengertian Nyeri.....	15

2. Manifestasi Klinis	16
3. Manajemen Nyeri	16
4. Fisiologi Nyeri	18
5. Skala Penilaian Nyeri	21
C. Konsep Senam Dismenore	24
1. Pengertian Senam Dismenore	24
2. Manfaat Senam Dismenore	25
3. Standar Operasional Prosedur	25
4. Kerangka Teori	27
D. Kerangka Teori	24
BAB III METODE STUDI KASUS	28
A. Jenis/Desain/Rancangan Studi Kasus	28
B. Subyek Studi Kasus	28
C. Fokus Studi Kasus	29
D. Definisi Operasional	29
E. Instrumen Studi Kasus	29
F. Metode Pengumpulan Data	30
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	31
H. Analisis Data dan Penyajian Data	32
I. Etika Studi Kasus	34
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Studi Kasus	34
1. Gambaran Umum Lokasi	34
2. Gambaran Umum Asuhan Keperawatan	35
3. Pengkajian	35
4. Diagnosa	41
5. Intervensi	42
6. Implementasi	42
7. Evaluasi	47
B. Pembahasan	48
1. Pengkajian	48

2. Diagnosa	49
3. Intervensi	50
4. Implementasi	51
5. Evaluasi	53
6. Keterbatasan Penerapan Kasus.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penilaian NRS

Lampiran 2. Lembar Penjelasan

Kepada Calon Partisipan Penelitian

Lampiran 3. Informed Consent



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja ialah suatu masa dimana kehidupan dari seorang individu akan berubah. Masa remaja ini akan terjadi eksplorasi dalam menentukan identitas diri. Kurang lebih 1 milyar manusia di dunia dan 1 diantara 6 manusia ada di masa remaja (Desta, 2019). *World Health Organisation* (WHO) mengemukakan bahwa batasan usia pada remaja ialah 12 sampai dengan 24 tahun. Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki remaja dengan usia 10 sampai dengan 24 tahun sebanyak 64 juta remaja atau 27.6% dari jumlah seluruh penduduk yang ada. Sebanyak 237.6 juta penduduk remaja di dominasi oleh remaja putri. (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2010). Remaja saat ini banyak sekali perubahan yang akan terjadi, mulai dari perubahan fisik, emosional, sosial, dan juga perubahan system reproduksi. Yang mana pada remaja laki laki ditandai dengan keluarnya sperma dari kemaluan dan pada remaja putri ditandai dengan luruhnya darah, lendir, dan juga sisa-sisa sel secara berkala, ini berasal dari mukosa uterus dan terjadi secara berangsung angsur, ini yang dinamakan menstruasi (Trianingsih et al, 2016). Menstruasi dimulai sejak usia 12 sampai 15 tahun dan akan berlangsung hingga mencapai usia 45 sampai 50 tahun (Kurniawan, 2016).

Menstruasi yang pertama terjadi pada para remaja putri yaitu menarche, dimana menarche adalah siklus menstruasi pertama atau perdarahan menstruasi yang pertama terjadi dan akan berakhir saat menopause. Dimulainya fase menarche pada remaja banyak sekali masalah dan juga gangguan menstruasi. Keluhan menstruasi yang kerap terjadi di kalangan remaja putri yaitu terkait dengan nyeri haid atau yang biasa di kenal dengan istilah dismenore. Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormone progesterone yang mengakibatkan rasa nyeri pada seorang perempuan yang sedang menstruasi. Selain dismenore ada pula keluhan lain mengenai gangguan menstruasi yang kerap terjadi yaitu amenore, oligomenore, dan juga polimenore (Fitriiningtyas dkk, 2017).

Dimenore ternyata memiliki presentase yang sangat besar di dunia dan juga di Indonesia. Lebih dari 50% rata rata perempuan di berbagai belahan dunia mengalami masalah nyeri pada saat menstruasi. WHO (*World Health Organisation*) mengemukakan pada tahun 2016 perempuan yang mengalami nyeri haid memiliki prosentase sekitar 90% sebanyak 1.769.425 perempuan. Bahkan angka dismenore di negara Amerika Serikat berkisar 30%-15% pada perempuan dengan usia produktif. Sedangkan prevalensi dismenore di Indonesia sebanyak 107.673 perempuan atau 64.25%, dari jumlah tersebut, yang mengalami dismenore primer sebanyak 59.671 (54,89%) perempuan dan yang mengalami dismenorea skunder sebanyak 9.496 perempuan (9,36%) (Herawati, 2017). Angka dismenore di Jawa Tengah sendiri pada tahun 2016 terdapat 9.019.505 remaja putri atau sekitar 24.46% dari seluruh jumlah penduduk (Haryati & Kurniawan, 2017).

Timbulnya rasa nyeri saat menstruasi dapat terjadi karena adanya kontraksi pada otot perut secara terus menerus dan juga bersamaan dengan keluarnya darah menstruasi. Kejadian dismenore akan menyebabkan kontraksi otot yang akan menjadikan otot menegang. Ketegangan ini tidak hanya berdampak di area perut saja melainkan terjadi pada otot penunjang yang terdapat di punggung bawah, pinggang, pinggil, dan juga paha (Najmi, 2016). Adapun studi yang dikemukakan oleh Ernawati (2017) mengatakan bahwa perempuan yang sedang mengalami dismenore akan memproduksi 10 kali lipat prostaglandin lebih banyak dari pada perempuan yang sedang tidak mengalami dismenore. Produksi prostaglandin yang berlebih yang terjadi pada endometrial selama fase lutheal yaitu dari siklus menstruasi. Inilah yang menjadi dugaan terjadinya nyeri saat menstruasi atau dismenore pada remaja putri.

Dismenore jika tidak ditangani sesegera mungkin dapat berdampak pada fungsi psikis yang tidak stabil, seperti stress, cemas yang berlebih, depresi, dan pada fisik individu sehingga terkadang menyebabkan seseorang akan mengambil langkah cepat dengan menggunakan tindakan secara farmakologis atau non farmakologis. Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat diterapkan bagi remaja yang sedang mengalami dismenore adalah dengan menggunakan terapi

senam dimenore yang mana senam dismenore dapat menurunkan tingkat nyeri tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan Pereda nyeri (Aryanti, 2016).

Zaman sekarang telah banyak terobosan dan juga alternatif dalam penanganan dan juga pengobatan bagi pasien dismenore, mulai dari pengobatan yang sederhana yaitu menggunakan kompres hangat pada area perut yang nyeri, menggunakan ramuan tradisional seperti jamu kunyit asem, hingga obat-obatan analgetik Pereda nyeri (Purwaingsih, 2014). Namun selain dengan itu semua latihan olahraga ternyata mampu mengurangi nyeri dengan meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), meningkatkan kadar serotonin. Melakukan olahraga tentunya lebih aman dibandingkan dengan pengobatan lainnya yaitu dengan menerapkan senam dismenore. Gerakan-gerakan otot perut yang ringan sangat dianjurkan untuk meminimalisir nyeri dismenore, olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi karena pada saat senam, otak dan juga susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, yaitu hormone yang berfungsi sebagai pereda rasa nyeri alami dari dalam tubuh (Proverawati, 2014).

Manfaat dari senam dismenore yaitu dapat membantu para remaja putri yang sedang mengalami masalah nyeri saat menstruasi dan dapat mengurangi rasa nyeri dan juga mencegah rasa nyeri saat menstruasi datang kembali. Gerakan-gerakan senam dismenore dapat dilakukan dengan gerakan sederhana dan pengaplikasiannya minimal selama 3 hari sebelum menstruasi yaitu di pagi dan juga sore hari (Nuraeni, 2017)

Selain itu keuntungan senam dismenore di kalangan mahasiswa yaitu mereka dapat lebih berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, seringkali karena dismenore banyak mahasiswa yang izin tidak masuk kelas, ini sangatlah menghambat dalam proses pembelajaran di kampus, karena dismenore pula banyak aktivitas mahasiswa yang terhambat, seperti mengerjakan tugas, bermain bersama teman, mengikuti kelas di kampus, berkumpul dengan keluarga, dan berbagai macam aktivitas lainnya. Senam dismenore membuat para mahasiswa juga dapat mengajarkan senam dismenore kepada teman-temannya. Senam dismenore bisa menjadikan alternatif baru dalam pemberian intervensi dan juga

implementasi terhadap asuhan keperawatan kepada remaja dengan masalah dismenore (Nuraeni, 2017).

Santa Eliskha, dkk (2021) meneliti tentang perilaku dan juga kebiasaan anak remaja pada zaman sekarang yang mengalami penurunan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Kejadian ini tidak hanya berlangsung dalam satu atau dua hari, bahkan telah menjadi kebiasaan dan juga hal yang wajar terjadi. Saat ini jarang sekali melihat remaja yang mau keluar rumah untuk melakukan hal-hal menguras tenaga, seperti bermain, bersepeda dan juga olahraga. Remaja saat ini sangat menikmati fase yang mereka hanya di dalam rumah sambil menonton televisi, bermain game, dan menatap layar smartphone setiap harinya. Mereka terlena dengan layanan elektronik yang semakin canggih sehingga melupakan kegiatan kegiatan fisik yang sederhana. Ini menjadikan olahraga hanya dilakukan saat ada jam olahraga. Ini menyebabkan rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh pada remaja.

Kejadian dismenore akan semakin meningkat dengan kurangnya olahraga. Saat kegiatan olahraga berkurang maka akan berkurang pula sirkulasi oksigen dalam darah. Hal ini akan berdampak pada uterus yang menyebabkan aliran darah dan juga sirkulasi oksigen berkurang sehingga menyebabkan nyeri pada saat menstruasi. Olahraga membuat tubuh meningkatkan produksi endorphin yaitu pembunuh rasa sakit alami pada tubuh dan akan meningkatkan kadar serotonin dalam tubuh (kristianingsih, 2016).

Senam merupakan salah satu kegiatan dimana ada teknik distraksi relaksasi yang dapat mengurangi rasa nyeri termasuk nyeri dismenore. Clara Wulanda, (2020) juga menyatakan bahwasanya cara efektif dalam pengurangan nyeri yaitu dengan senam. Sebagian besar olahragawan wanita memiliki prosentase yang sangat kecil dalam terjadinya kasus dismenore. Ini menunjukkan bahwa senam yang dilakukan secara teratur yang difokuskan pada area perut dan rahim selama 30 menit dapat memperlancar aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga dapat mengurangi nyeri haid.

Pengamatan yang telah dilakukan terhadap nyeri haid yang terjadi di kalangan remaja khususnya pada mahasiswi fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong ternyata mayoritas mahsiswi mengalami dismenore setiap kali menstruasi. Mereka mengatakan sering datang bulan tidak tepat waktu dan merasakan nyeri pada hari pertama dan kedua datang bulan. Maka dari itu perlunya tindakan lanjut terhadap kasus dismenore pada mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong dalam upaya mengurangi tingkat nyeri pada kejadian dismenore.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran asuhan keperawatan dengan penerapan senam dismenore yang dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore pada Mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan umum

Menggambarkan penerapan prosedur keperawatan dengan menggunakan metode senam dismenore dalam penurunan tingkat nyeri menstruasi mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian skala nyeri dismenore pada mahasiswi dengan penerapan senam dismenore di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- b. Mendeskripsikan hasil diagnosa keperawatan nyeri akut dengan penerapan senam dismenore pada mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- c. Mendeskripsikan perencanaan penerapan tindakan senam dismenore dalam penurunan skala nyeri pada mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- d. Mendeskripsikan implementasi keperawatan dengan peneraan senam dismenore dalam penurunan skala nyeri pada mahasiswi Diploa Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

- e. Mendeskripsikan evaluasi penerapan senam dismenore dalam penurunan tingkat nyeri pada mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong
- f. Mendeskripsikan tanda dan gejala sebelum dan sesudah debrikkannya asuhan keperawatan penerapan senam dismenore dalam penurunan tingkat nyeri pada mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- g. Mendeskripsikan kemampuan sebelum dilakukan tindakan penerapan senam dismenore pada mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- h. Mendeskripsikan kemampuan setelah dilakukan tindakan penerapan senam dismenore pada mahasiswi8 Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

D. Manfaat Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan memberikan mnafaat bagi:

- 1. Masyarakat
Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam meningkatkan kemandirian pada remaja dengan kasus dismenore dengan menggunakan metode senam dismenore.
- 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
Menamah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam penemuan kebutuhan penurunan tingkat nyeri pada remaja dengan gangguan dismenore pada mahasiswi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- 3. Penulis
Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya studi kasus tentang pelaksanaan penerapan senam dismnore dalam penurunan tingkat nyeri pada remaja dengan gangguan dismenore dan mengimplementasikan metode penerapan senam dismenore pada asuhan keperawatan pada remaja dengan gangguan dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawan. (2016). Fisologi Siklus Menstruasi. *Kesehatan*, 1, 9–29.
- Trianingsih, N. W., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Efektifitas Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresure Dan Muscle Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Kebidanan, Jurnal*, 5(9), 7–17. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/988>
- Fitriiningtyas, dkk. (2017). *Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Malang*. <http://journal.um.ac.id/index.php/preventia/article/viewFile/10009/4752>
- Proverawati, M. (2014). Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Mengalami Nyeri Menstruasi. *Keperawatan*, 84, 487–492. Retrieved from <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri, 2(1), 22.
- Purwaningsih, P. (2014). Pengaruh senam, 1(2), 118–123.
- Aryanti, A. (2016). Gambaran Penanganan Disminore. *Keperawatan*, 1(1), 12.
- Ernawati. (2017). *Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang*. Semarang.
- Najmi N L. (2016). *Buku pintar menstruasi*, Yogyakarta : Buku Biru.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2010) *Angka Kejadian Dismenore*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. (2019) *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Haryati & Kurniawan (2017). Hubungan Frekuensi Olahraga Aerobik dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri.
- Herawati R. (2017). “ Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian.” *Journal UPP*.
- Desta Ayu (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta. Bantul.
- Aulia. 2019. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone
- Gustina, Tina. (2015). Hubungan Antara Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 4 Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id>. Diakses pada Maret 2019

Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. (2018). Ilmu Kesehatan Olahraga. Cetakan keII. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Deharnita, dkk. (2019). Mengurangi Nyeri Dengan Senam Dismenore. <http://ejournal.unri.ac.id>. Jurnal Paralela. Volume 1 No.1.

Anurogo, Dito. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI

Ida Nurjanah. 2019. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. Syifa Medika Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Vol 10, No 1 (2019)

Winy P, Rahma. 2014. Efektifitas teknik relaksasi terhadap upaya penanganan dismenorhea pada mahasiswi StiKes PKU Muhammadiyah Surakarta. <http://stikespku.ac.id>



Lampiran 1

**KUESIONER STUDI KASUS
PENGARUH SENAM DISMENORA TERHADAP
INTENSITAS NYERI PADA PASIEN NYERI
MENSTRUASI**

**DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMOBONG**

Nama Responden :
Program Studi :
NIM :

SKALA NYERI SEBELUM INTERVENSI DILAKUKAN

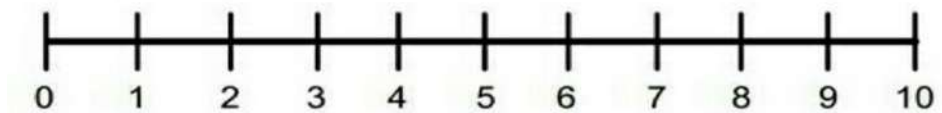
Petunjuk :

Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri *Numerik Rating Scale* (NRS) (0-10) yaitu:

1. 0 : Tidak nyeri
2. 1-3 : Nyeri ringan
3. 4-6 : Nyeri sedang
4. 7-10 : Nyeri berat

Tanyakan kepada responden pada angka berapa nyeri yang dirasakannya dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai untuk menggambarkan nyeri yang dirasakan oleh responden sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda (X) pada skala yang telah disediakan.

Sebelum dilakukan tindakan (intervensi)



SKALA NYERI SETELAH INTERVENSI DILAKUKAN

Nama Responden :
Program Studi :
NIM :

Petunjuk :

Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri *Numerik Rating Scale* (0-10) yaitu:

1. 0 : Tidak nyeri
2. 1-3 : Nyeri ringan
3. 4-6 : Nyeri sedang
4. 7-10 : Nyeri berat

Tanyakan kepada responden pada angka berapa nyeri yang dirasakannya dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai untuk menggambarkan nyeri yang dirasakan oleh responden sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda (X) pada skala yang telah disediakan.

Setelah dilakukan tindakan (intervensi)



Lampiran 2

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON PARTISIPAN PENELITIAN

Saya:

Nama : Annisa Batrsiyia Irdina
Pekerjaan : Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Gombong
Nomer telepon : 083149375954

Adalah mahasiswi Universitas Muhammadiyah Gombong. Pada kesempatan ini saya akan melakukan penelitian yang berjudul Asuhan Keperawatan Pada Remaja Dengan Keluhan Nyeri Akut Dengan Penerapan Senam Dimenore Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong. Studi kasus ini bertujuan untuk mengeksplorasi pasien dan perawat dalam menerapkan senam dismenore pada perawatan remaja dengan nyeri akibat menstruasi. Hasil studi kasus ini diharapkan dapat sebagai acuan dalam menurunkan tingkat nyeri pada remaja dismenore tanpa menggunakan obat-obatan.

Untuk itu saya meminta kesediaannya untuk berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian saya secara sukarela. Sebagai partisipan berhak untuk menentukan sikap dan keputusan untuk tetap berpartisipasi dalam penelitian ini atau akan mengundurkan diri karena alasan tertentu. Penelitian ini membutuhkan 3 pasien sebagai subyek penelitian dengan jangka waktu keikutsertaan sekitar 3 hari.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Subyek bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila sudah memutuskan untuk ikut, subyek juga bebas untuk mengundurkan diri/ berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda atau pun sanksi apapun. Bila subyek tidak **bersedia** untuk berpartisipasi maka tidak akan berdampak apapun pada perawatan (bagi keluarga) ataupun pekerjaan orang tua (bagi petugas kesehatan).

B. Prosedur Penelitian

Apabila bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, subyek diminta menandatangani lembar persetujuan ini rangkap dua, satu untuk disimpan, dan satu untuk untuk peneliti. Prosedur selanjutnya adalah Proses pengambilan data yang akan dilakukan dengan wawancara dan observasi. Klien diminta untuk mengikuti gerakan senam dismenore kemudian melakukan gerakan sendiri dengan bimbingan peneliti. Wawancara akan dilakukan selama kurang lebih 60 menit pada setiap pertemuan dan observasi selama 3 hari, akan tetapi jika dalam waktu tersebut subyek ada keinginan untuk menghentikan wawancara atau observasi karena ada kepentingan maka peneliti akan mengakhiri wawancara dan observasi ini, dan akan membuat kontrak ulang untuk wawancara berikutnya.

Peneliti menggunakan beberapa alat bantu selama proses wawancara dan observasi berupa buku catatan dan alat perekam suara untuk membantu kelancaran pengumpulan data. Peneliti akan menjaga kerahasiaan hasil penelitian. Partisipan berhak mengajukan keberatan pada peneliti jika terdapat kejadian yang kurang berkenan dan selanjutnya akan dicari penyelesaian berdasarkan kesepakatan bersama.

C. Kewajiban subyek penelitian

Sebagai subyek penelitian, anak berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis di atas. Bila ada yang belum jelas, bisa bertanya lebih lanjut kepada peneliti.

D. Risiko dan Efek Samping dan Penanganannya

Penelitian ini tidak memberikan risiko atau efek samping terhadap klien dalam kegiatan pembelajaran dalam kampus. Apabila merasa tidak nyaman selama wawancara, saya akan menghentikan proses wawancara, saya memberikan dukungan kepada klien dan akan melanjutkan wawancara kembali setelah klien merasa nyaman.

E. Manfaat

Penelitian ini akan memberikan manfaat untuk anak yaitu mengurangi rasa nyeri, gelsah, tidak nyaman, melemaskan otot-otot, mengalirkan oksigen ke otak dan lain-lain. Manfaat penelitian bagi perawat adalah meningkatkan keterampilan dalam menerapkan senam dismenore untuk menurunkan tingkat nyeri akibat menstruasi.

F. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas partisipan penelitian akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa identitas partisipan penelitian.

H. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Klien diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu terjadi efek samping atau membutuhkan penjelasan lebih lanjut, klien dapat menghubungi:

Nama Peneliti : Annisa Batrisyia Irdina

No telepon : 083149375954

Email : annisabatrissyia@gmail.com .

Alamat : Jalan Pemuda No.80B Rt03/Rw04, Kebumen, Jawa Tengah

Lampiran 3

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Annisa Batrisyia Irdina dengan judul penerapan senam dismenore untuk menurunkan tingkat nyeri akibat mentrusasi

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

.....202..

Yang memberikan persetujuan

Peneliti

Partisipan

.....



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : ANNISA BATRISYIA IRDINA

NIM : A02019002

NAMA PEMBIMBING : EKA RIYANI, M.KEP, SP.KEP.MAT

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	06 November 2021	Konsul Tema Dan Judul	
2.	15 November 2021	Konsul Bab I	
3.	30 November 2021	Konsul Bab 2 dan 3	
4.	03 Desember 2021	Konsul Revisi Bab 1-3	
5.	13 Desember 2021	Konsul Revisi Bab 1-3	
6.	15 Desember 2021	ACC proposal	
7.	17 Februari 2022	Konsul Bab 4	
8.	25 Februari 2022	Konsul Revisi Bab 4	
9.	5 Maret 2022	Konsul Revisi Bab 4	
10.	20 Maret 2022	Konsul Revisi Bab 4	
11.	9 April 2022	Konsul Bab 5	

12.	30 April 2022	Konsul konsul revisi Bab 5	
13.	14 Mei 2022	Konsul abstrak	
14.	18 Mei 2022	Konsul revisi abstrak	

Mengetahui

Ketua Program Studi



Hendri Tamara Yuda, M.Kep



ASUHAN KEPERAWATAN

Nama Mahasiswa : Annisa Batrisyia Irdina

Tanggal Pengkajian : 10 Februari 2022

Tempat : Universitas Muhammadiyah Gombong

A. Identitas Klien

Nama : NN. D

Umur : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Mertakanda, Kutosari Kebumen

Status : Belum kawin

Agama : Islam

Suku : Jawa

Pendidikan : kuliah

Pekerjaan : Mahasiswa

B. Identitas Penanggungjawab

Nama : Tn. R

Umur : 50 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Mertakanda, Kutosari, Kebumen

Pendidikan : SMA

Pekerjaan : Karyawan Swasta

C. Keluhan Utama

Klien mengatakan mengeluh nyeri pada bagian perut bawah dan belakang punggung, nyeri seperti di tusuk tusuk, dengan skala 6, nyeri hilang timbul selama 10 menit

D. Riwayat Kesehatan Sekarang

Pengkajian yang dilakukan pada klien tanggal 10 februari yaitu hari pertama menstruasi sebelum dilakukannya terapi senam dismenore. Klien mengatakan saat hari pertama haid klien merasakan nyeri pada perut bagian bawah dan belakang punggung, nyeri terasa seperti di tusuk-tusuk, nyeri terasa hilang timbul dengan durasi 10 menit, nyeri yang dirasakan berskala 6, nyeri akan terus bertambah jika bergerak. Setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan hasil TTV berat badan 70kg, tinggi badan 155cm, TD 110/90 mmHg, suhu 36,2 °C, N: 80, x/menit RR: 20 x/menit.

E. Riwayat Kesehatan Dahulu

Klien mengatakan sebelumnya klien mengalami nyeri setiap kali menstruasi pada hari pertama

F. Riwayat Kesehatan Keluarga

Klien mengatakan ibu klien juga pernah mengalami penyakit serupa semasa remaja.

G. Riwayat Ginekologi

Menarche : 14 tahun

Lama mens : 7 hari

Siklus : 33 hari

Dismenore : klien mengatakan disminorea saat hari pertama haid

H. Riwayat KB

Klien mengatakan tidak menggunakan program KB

I. Pola Fungsional Menurut Gordon

1. Pola persepsi – manajemen kesehatan

Sebelum sakit : klien mengatakan merasa sehat

- Saat sakit : klien mengatakan dismenore bukan menjadi masalah
2. Pola nutrisi-Metabolik
- Sebelum sakit : klien mengatakan makan 3x sehari dengan porsi sedang, nasi sayur, lauk dan minum 7-8 gelas perhari
- Saat sakit : klien mengatakan makan 5x sehari dengan porsi sedang nasi sayur, lauk, dan minum 7-8 gelas perhari.
3. Pola eliminasi
- Sebelum sakit : klien mengatakan BAB 1x sehari, dan BAK 3-4x sehari
- Saat sakit : klien mengatakan BAB 1x sehari dan BAK 3-4x sehari
4. Pola latihan-Aktifitas
- Sebelum sakit : klien mengatakan tidak pernah melakukan aktifitas yang berlebih seperti olahraga
- Saat sakit : klien mengatakan lemas karena nyeri yang dirasakan
5. Pola kognitif perseptual
- Sebelum sakit : klien mengatakan paham kesehatan diri
- Saat sakit : klien mengatakan paham akan kesehatan dirinya
6. Pola istirahat dan tidur
- Sebelum sakit : klien mengatakan dapat tidur 6-8 jam per hari
- Saat sakit : klien mengatakan hanya bisa tidur 6-8 jam per hari
7. Pola konsepsi diri
- Sebelum sakit : klien mengatakan baik baik saja
- Saat sakit : klien mengatakan baik baik saja
8. Pola peran dan hubungan

Sebelum sakit : klien mengatakan mempunyai hubungan yg baik dengan keluarga atau pun teman

Saat sakit : klien mengatakan mempunyai hubungan yg baik dengan keluarga atau pun teman

9. Pola reproduksi seksual

Sebelum sakit : klien mengatakan belum pernah melakukan hubungan seksual

Saat sakit : klien mengatakan belum pernah melakukan hubungan seksual

10. Pola pertahanan diri (coping-toleransi stress)

Sebelum sakit : klien mengatakan bisa bermain dengan teman

Saat sakit : klien megatakan mengurangi waktu bermain

11. Pola keyakinan dan nilai

Sebelum sakit : klien mengatakan ibadah 5 waktu setiap hari

Saat sakit : klien mengatakan saat tidak beribadah klien kerap mendengarkan lantunan Al-Quran

J. Pemeriksaan Fisik

Kesadaran : Compos Mentis

BB/TB : 70 Kg/155 cm

Tanda Vital : TD : 110/90 mmHg

Nadi: 80 x/menit

Suhu : 36,2 °C

RR : 20 x/menit

a. Kepala

- a) Rambut : Rambut berwarna hitam bergelombang, kulit kepala bersih dan lembab.

- b) Mata : Mata simetris, pasien tidak menggunakan alat bantu penglihatan, konjungtiva an anemis, sklera an iterik
- c) Telinga : Simetris, tidak ada serumen yang keluar, tidak terdapat nyeri tekan dan benjolan
- d) Hidung : Simetris, tidak ada secret, tidak ada pernapasan cuping hidung, tidak ada nyeri tekan, tidak ada benjolan
- e) Mulut dan gigi : Tidak terdapat sariawan, bibir tidak pecah.-pecah

b. Leher

Trakea posisi digaris tengah,tidak teraba pembesaran kelenjer limfe

b. Thorak

1) Paru-paru

I :Tidak tampak retraksi dinding dada

P : Tidak terdapat nyeri tekan

P : Sonor di semua lapang paru

A : Ronki (-), wheezing(-)

2) Jantung

I : Ictus Cordis tidak terlihat

P : Tidak ada nyeri takan

P : Redup pada daerah sekitar jantung

A : Irama teratur

c. Abdomen

I : Simetris Kiri dan Kanan

A : Bising usus 11 x/menit

P : Nyeri tekan pada perut dan pungung bawah

P : Bunyi Timpani

d. Punggung

Tidak ada kelaianan pada tulang vetebra

e. Ekstremitas

Atas : normal, tidak edema, tidak nyeri, kekuatan otot 5

Bawah : normal, tidak edema, tidak nyeri, kekuatan otot 5

f. Genitalia

Tidak ada kelainan

g. Integumen

Warna kulit sawomatang, turgor kulit elastis, mukosa bibir lembab, capila repel < 2 detik, decubitus tidak ada

h. Pigmentasi

Lineanigra : terlihat samar berwarna coklat, terlihat di bawah pusar hingga ke dekat kemaluan

Strie : tidak terdapat strie dibagaian perut

Fungsi pencernaan : baik, BAB 1 kali/ hari, konsistensi padat

Masalah khusus : tidak ada

i. Perineum dan genital

Vagina : tidak ada varises

Kebutuhan : menggunakan pembalut

Keputihan : tidak ampak keputihan

Hemoroid : tidak terdapat hemoroid

Masalah khusus: tidak ada

j. Ekstremitas

Atas : tidak terdapat edema dan varises

Bawah : tidak terdapat edema di kedua kaki, tidak ada varises

Reflek patella : ada

Masalah khusus: tidak terdapat edema di ekstremitas bawah

Analisa Data

TGL/ JAM	DATA	PROBLEM	ETIOLOGI
Kamis 10 Februari 2022	Ds : - Klien mengatakan nyeri perut - Klien mengatakan sulit tidur	Nyeri Akut	Agen pencedera fisiologis

14.00	- Klien mengatakan nafsu makan meningkat DO : - Klien nampak meringis menahan sakit. - Klien nampak memegang area perut yang sakit - Klien terlihat makan lebih banyak dari pada biasanya P: nyeri saat bergerak Q:nyeri seperti ditusuk tusuk R: nyeri di perut dan punggung bawah S: skala nyeri 6 T: hilang timbul 10 menit -		
Kamis, 10 Februari 2022 14.00	Ds : - Klien mengatakan nyeri saat bergerak - Klien mengatakan takut melakukan pergerakan - Klien mengatakan lemas - Klien mengatakan belum pernah senam dismenore Do : - Klien nampak cemas - Klien nampak enggan melakukan pergerakan - Klien nampak lemas	Gangguan mobilitas fisik	Kecemasan

	- Klien menjawab belum pernah, saat ditanya mengenai senam dismenore		
--	--	--	--

Prioritas Diagnosa Keperawatan

1. Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis
2. Gangguan mobilitas fisik b.d kecemasan

Intervensi

TGL	DATA	DIAGNOSA	SLKI	SIKI
Kamis, 10 Februari 2022 17.00	Ds : - Klien mengatakan nyeri perut - Klien mengatakan sulit tidur - Klien mengatakan nafsu makan meningkat P: nyeri terus-menerus Q:nyeri seperti di tusuk-tusuk R: nyeri di perut dan punggung bawah S: skala nyeri 6 T:hilang timbul 10 menit DO :	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077)	<u>Tingkat nyeri</u> (L.08066) Diharapkan setelah dilakukan tindakan keperawatan masalah tingkat nyeri dapat berkurang dengan <u>Kriteria hasil</u> (1) Kemampuan menuntaskan aktivitas dapat meningkat (2) Keluhan nyeri dapat menurun (3) Meringis dapat menurun (4) Gelisah dapat menurun (5) Fokus pada diri sendiri berkurang.	<u>Mamajmen nyeri</u> (I.08238) Observasi: (1) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri (2) Identifikasi skala nyeri (3) Identifikasi respon nyeri non verbal (4) Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri (5) Indentifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri (6) Identifikasi pengaruh budaya terhadap respon nyeri (7) Identifikasi pengaruh nyeri

	- Klien nampak meringis menahan sakit. - Klien nampak memegang area perut yang sakit - Klien terlihat lemas saat di kaji - Klien terlihat hanya makan sedikit			pada kualitas hidup (8) Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan (9) Monitor efek samping penggunaan analgetik Terapeutik: (1) Berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (mis, TENS, hypnosis, akupesure, terapi musik, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapi bermain) (2) Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis. suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan) (3) Fasilitasi istirahat dan tidur (4) Pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri Edukasi:
--	--	--	--	---

				(1) Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri (2) Jelaskan strategi meredakan nyeri (3) Anjurkan monitoring nyeri secara mandiri (4) Anjurkan menggunakan analgetik secara tepat (5) Ajarkan teknik non farmakologis guna meredakan mengurangi nyeri
--	--	--	--	--

