



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI
MENARCHE DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS
DENGAN PENERAPAN TERAPI KOMBINASI RELAKSASI NAFAS
DALAM DAN MASSASE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SEMPOR I**

**PRISKA PREVIA RIZKI
A02020076**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2022/2023**



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI
MENARCHE DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS
DENGAN PENERAPAN TERAPI KOMBINASI RELAKSASI NAFAS
DALAM DAN MASSASE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SEMPOR 1**

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan
Program Studi DIII Keperawatan.

PRISKA PREVIA RIZKI

A02020076

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2022/2023**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Priska Previa Rizki
NIM : A02020076
Program Studi :Diploma III Keperawatan
Institusi :UniversitasMuhamadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya buat ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan yang diperbuat tersebut

Gombong, November 2022

Pembuat Pernyataan



Priska Previa Rizki

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Priska Previa Rizki

NIM : A02020076

Program Studi : Keperawatan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

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

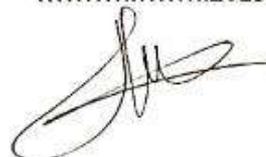
“ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI MENARCHE DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN TERAPI KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MASSASE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEMPOR I”

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.

Gombong,

12 Juli2023

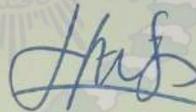


LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Priska Previa Rizki A02020076 dengan judul Asuhan Keperawatan pada Remaja yang Mengalami Menarche Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Massase di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor I telah disetujui untuk diujikan

Gombong, 12 Juli 2023

Pembimbing



Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.,Sp.Kep.J

Mengetahui

Ketua program Studi Keperawatan Program DIII



Hendri Tamara Yuda, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Priska Previa Rizki dengan judul Asuhan Keperawatan pada Remaja yang Mengalami Menarche Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Massase di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor I telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal

Dewan penguji

Penguji Ketua

Tri Sumarsih MNS.

()

Penguji Anggota

Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.,Sp.Kep.J

()

Mengetahui

Ketua program Studi Keperawatan Program DIII



Hendri Tamara Yuda, M.Kep

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Studi Kasus	6
D. Manfaat	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Asuhan keperawatan ansietas	8
1. Pengkajian	8
2. Diagnosa	10
3. Intervensi keperawatan	10
4. Evaluasi	11
B. Konsep ansietas	12
1. Pengertian	12
2. Etiologi	13
3. Klasifikasi kecemasan	14
4. Factor yang memengaruhi kecemasan.....	15
5. Tanda dan gejala.....	16
6. Gejala psikologis	16

7. Pengoobatan	17
C. Kerangka Teori.....	21
BAB III METODEDE STUDI KASUS	22
A. Jenis/Desain/Rancangan	22
B. Subyek Studi Kasus	22
C. Fokus studi.....	23
D. Definisi Operasional	23
E. Instrumen Studi Kasus.....	24
F. Metode Pengumpulan Data	24
G. Lokasi dan Waktu Pengumpulan Data	26
H. Analisis Data dan Penyajian Data	26
I. Etika Studi Kasus	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Studi Kasus	29
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan Studi Kasus	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan tahmat, taufik dan hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini setelah melalui beberapa hambatan. Proposal keperawatan dengan judul “Asuhan Keperawatan pada Remaja yang Mengalami Menarche Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Massase di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor I” Dibuat sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program Studi DIII Keperawatan.

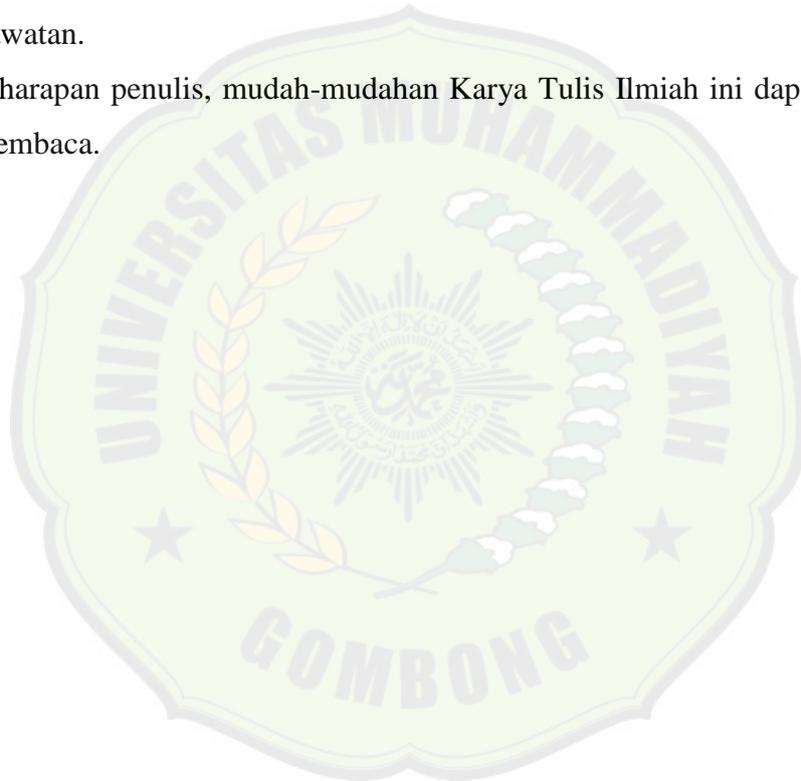
Penyusunan proposal ini tidak akan berjalan lancar tanpa dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkanTerimakasih kepada :

1. Kedua orang tua saya Bapak Hamdun dan Ibu ii yang tercinta yang selalu mendoakan dan selalu mensupport secara mental dan material dan selalu mendukung dalam pembuatan laporan ini, sehingga laporan ini dapat selesai tepat waktu.
2. Dr. Herniatun M.Kep.Sp.Kep.Mat selaku rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Hendri Tamara Yuda, M.Kep selaku Ketua Program Studi keperawatan Program Diploma Tiga universitas MuhammadiyahGombong.
4. Ike Mardiyati A. M.Kep.Sp.Kep.J selaku Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dan arahan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai pad waktunya.
5. Tri Sumarsih, MNS selaku Dosen Penguji karya Tulis Ilmiah.
6. Dosen dan Staff Keperawatan Program Diplima Tiga Universitas Muhammadiyah gombong yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan

7. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan saran dan bantuannya sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak sehingga kedepannya dapat lebih baik lagi. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Besar harapan penulis, mudah-mudahan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.



Gombong, November 2022

Priska Previa Rizki

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
Universitas Muhammadiyah Gombong
Karya Tulis Ilmiah, Maret 2023
Priska Previa Rizki¹, Ike Mardiaty Agustin²

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI MENARCHE DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN TERAPI KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MASSASE DI DESA PEKUNCEN

Latar Belakang *Menarche* adalah lapisan dinding rahim yang mengalami peluruhan atau menstruasi yang mengandung pembuluh darah dan pertama kali dialami oleh remaja putri. Remaja putri yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit ditambah dengan faktor kurangnya pengetahuan memunculkan bermacam respon psikologis pada anak perempuan hingga sering kali menyebabkan anak merasa cemas. Beberapa cara yang mengatasi rasa cemas melalui terapi non farmakologis yaitu dengan relaksasi nafas dalam dan *massase*.

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini untuk memberikan gambaran tentang asuhan keperawatan dengan masalah ansietas pada klien yang mengalami *menarche*.

Metode yang digunakan dalam hal ini berupa metode deskriptif dari studi kasus yang merupakan suatu gambaran asuhan keperawatan yang dilakukan pada tiga klien, selama empat kali pertemuan dengan terapi yang diberikan selama tiga kali selama 15 menit menggunakan instrumen DASS untuk mengukur kecemasan

Hasil Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami *menarche* dengan masalah keperawatan ansietas dengan penerapan terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan *massase* menunjukkan hasil terdapat penurunan tanda gejala paling banyak pada klien 2 dari skor awal 10 (kecemasan sedang) ke skor 2 (tidak cemas), Terjadi peningkatan kemampuan dalam mengatasi kecemasan dengan cara terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan *massase*

Rekomendasi pada asuhan keperawatan ansietas pada remaja *menarche* yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan *massase* mampu untuk menurunkan tingkat kecemasan. Sehingga bagi klien, keluarga maupun institusi dapat menggunakan terapi kombinasi ini.

Kata kunci : *ansietas, menarche, asuhan keperawatan*

¹Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM

Faculty of Health Science

Universitas Muhammadiyah Gombong

Scientific paper, march 2023

Priska Previa Rizki¹, Ike Mardiaty Agustin²

ABSTRACT

NURSING CARE OF ADOLESCENTS WHO ARE EXPERIENCED MENARCHE WITH ANXIETY NURSING PROBLEMS WITH THE APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION AND MASSAGE COMBINATION THERAPY IN PEKUNCEN VILLAGE

Background, Menarche is the lining of the uterine wall that experiences shedding or menstruation that contains blood vessels and is the first time experienced by young women. Young women who do not know their bodies and how the reproductive process takes place and can think that menstruation is evidence of disease, coupled with the lack of knowledge factors raise various psychological responses in girls so often causes children to feel anxious afraid and restless. Several ways to overcome anxiety through non-pharmacological therapy, namely by deep breathing relaxation and massage.

The purpose of writing this scientific paper is to provide an overview of nursing care with anxiety problems for clients who are experiencing menarche.

The method used is a descriptive method from a case study, which is an overview of nursing care carried out on three clients, over four meetings, with therapy given three times for 15 minutes using the *DASS* instrument to measure anxiety.

The results, after nursing care was carried out for adolescents who experienced menarche with anxiety nursing problems with the application of deep breathing relaxation and massage combination therapy showed that the results showed that there was a decrease in the most signs of symptoms on client 2 from an initial score of 10 (moderate anxiety) to a score of 2 (not anxious). There is an increase in the ability to deal with anxiety by means of a combination of deep breathing relaxation therapy and massage.

Recommendations on anxiety nursing care for menarche adolescents that have been carried out show that combination therapy with deep breathing relaxation and massage is able to reduce anxiety levels. So that clients, families and institutions can use this combination therapy.

Keywords: *anxiety, menarche, nursing care*

¹Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

²Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permulaan masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial yang signifikan berhubungan dengan mencapai kematangan seksual. Menarche atau istilah yang paling dikenal sebagai haid pertama adalah keluarnya darah dari dinding rahim seorang wanita pertama kali pada masa hidupnya sehingga hal tersebut menandakan bahwa seorang wanita sudah masuk pada periode *aqil balikh* secara agama dan matang untuk memulai bereproduksi. Menarche adalah lapisan dinding rahim yang mengalami pembusukan atau menstruasi yang mengandung pembuluh darah dan pertama kali dialami oleh remaja putri pada masa pubertas (Baharudin, 2019). Masalah kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi jika tidak segera ditangani akan menimbulkan beberapa dampak.

Dari beberapa penelitian mengatakan bahwa anak perempuan mengalami reaksi berbeda terhadap *menarche*, seperti perasaan cemas mengenai apa yang mesti dilakukan, rasa malu yang akan didapat, dan pengertian lebih terhadap istilah menjadi seorang wanita dewasa (Anggraeni, 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi *menarche* adalah pengetahuan. Pengetahuan dapat diperoleh dari orang-orang yang dianggap penting, kebudayaan serta tradisi setempat dan agama atau keyakinan yang berlaku di dalam masyarakat dan persepsi seseorang akan membentuk pengetahuan terhadap objek tertentu dan dapat membentuk sikap. Menarche yang terjadi lebih awal di kota di bandingkan di desa salah satunya yaitu di pengaruhi oleh faktor makanan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Handarsari yang mengatakan bahwa masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan dengan tingkat sosial ekonomi yang baik, tentunya akan menunjang pemenuhan kebutuhan akan nutrisi. Aktivitas fisik juga mempengaruhi usia menarche. Anak perempuan di daerah pedesaan lebih banyak melakukan pekerjaan

yang kasar seperti membantu pekerjaan orang tua yang sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani dibandingkan dengan perempuan yang bertempat tinggal dipertanian, sehingga dapat dikatakan aktivitas fisik yang terlalu berat dapat memperlambat *menarche*. Rangsangan psikis juga mempengaruhi usia *menarche*. Rangsangan psikis yang dimaksud adalah pengaruh lingkungan, misalnya informasi seksual dari berbagai media, perilaku keluarga dan masyarakat, adat dan kebiasaan masyarakat setempat yang menstimulasi kedewasaan. Hal ini didukung dengan penelitian Yuliasari (2018) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara paparan media dengan usia *menarche*.

Menstruasi yang terjadi pada usia lebih muda akan menjadi peristiwa “beban baru” atau beban tugas yang tidak menyenangkan dan menimbulkan rasa enggan atau aib, beragamnya rangsangan sosial yang belum dapat diseleksi oleh anak, menyebabkan kesulitan bagi diri sendiri dan masyarakat sehingga dapat berpengaruh terhadap kesiapan anak menghadapi kematangan organ fisik.

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dengan rentan usia 10-19 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sandjaja, 2019 usia *menarche* wanita Indonesia semakin muda, yaitu pada usia 10-15 tahun, beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini adalah status ekonomi yang tinggi serta gizi yang diperoleh masing-masing remaja.

Remaja dalam menghadapi *menarche* akan memberikan perbedaan tanggapan, keduanya tanggapan negatif dan positif. Respon negatif yang ditunjukkan oleh anak yang mengalami *menarche* adalah kecemasan, kebingungan, ketidakpastian, ketidaknyamanan sehingga akan mempengaruhi anak dalam menghadapi yang pertama menstruasi. Terdapat banyak penyebab terjadinya kecemasan pada remaja yang mengalami *Menarche*, seperti kurangnya pengetahuan mengenai apa itu menstruasi, ketidaktahuan remaja bagaimana cara menyikapi haid pertama kali, dan juga bisa dikarenakan gejala yang muncul pada setiap remaja yang berbeda dimana beberapa diantaranya mengalami sakit yang berlebihan.

Kejadian menarche yang cenderung lebih awal, ketika anak belum mencapai kedewasaan pikiran ditambah dengan faktor kurangnya pengetahuan memunculkan bermacam respon psikologis pada anak perempuan. Menarche yang datang terlalu dini mungkin akan menjadi peristiwa yang menakutkan, traumatik, bahkan menjijikan bagi anak. Anak-anak perempuan yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau bahkan hukuman akan tingkah laku yang buruk hingga seringkali menyebabkan anak takut dan gelisah, selain itu anak sering mengalami rasa malu yang amat dalam dan perasaan kotor saat menstruasi pertama mereka. Perasaan cemas, bingung, gelisah, tidak nyaman adalah perasaan seorang wanita yang mengalami menarche. Selain itu terjadi perubahan fisik yang dapat mengakibatkan dampak negatif seperti malu dan menghindari dari pergaulan teman-temannya. Pada anak perempuan yang mengalami menarche, akan mengalami kondisi psikologis seperti cemas, stres, takut, depresi karena perubahan fisik yang terjadi selama menarche seperti, muncul rambut kemaluan, tumbuhnya bulu ketiak dan tumbuhnya payudara.

Remaja yang akan mengalami menarche membutuhkan kesiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi menarche adalah suatu kondisi siapnya seorang wanita untuk mencapai salah satu kematangan fisik secara biologi yaitu datangnya haid pertama, *Menarche* yang datang terlalu cepat pada remaja putri akan menjadi peristiwa yang menakutkan, traumatik, bahkan menjijikan bagi anak, remaja putri yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau bahkan hukuman akan tingkah laku yang buruk hingga sering kali menyebabkan anak takut dan gelisah, selain itu anak sering mengalami rasa malu yang amat dalam dan perasaan kotor saat menstruasipertama mereka, perasaan cemas, bingung, gelisah, tidak nyaman adalah perasaan seorang remaja putri yang mengalami *menarche* usia yang sangat muda membuat remaja putri susah

untuk menerima perubahan yang akan terjadi pada dirinya. Hasil penelitian Achmad Yamani Risa Putra, Christina T Setiawan, Rahaju Wiludjeng pada tahun 2018 pengetahuan menjadi factor terjadinya kecemasan pada remaja putri yang mengalami *menarche*, mayoritas anak usia sekolah di desa mengalami ansietas ringan.

Di Indonesia, diketahui 37,5% perempuan mengalami menarche pada umur 13-14 tahun, dijumpai 0,1% perempuan dengan umur menarche 6-8 tahun, dan juga sebanyak 19,8% perempuan baru mendapat haid pertama pada umur 15-16 tahun, dan 4,5% pada umur 17 tahun ke atas.4 Indonesia sendiri menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan umur menarche mencapai 0,145 tahun per dekade.

Ansietas atau kecemasan (anxiety) adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2019). Ansietas merupakan kondisi yang normal dan merupakan reaksi sehat terhadap stres yang berhubungan dengan aktivasi respon fight-or-flight dari segi fisik, mental, dan perubahan perilaku yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi ancaman atau bahaya. Rasa takut adalah penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya, sedangkan kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut. Saat seseorang yang baru pertama kali mengalami sesuatu mengenai tubuhnya yang dianggap tidak biasa maka akan timbul kecemasan.

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologis kecemasan adalah upaya untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan menggunakan obat-obatan farmakologis, contohnya seperti benzodiazepin, buspiron dan lain-lain (Abadi et al.,2018). Terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk mengatasi kecemasan diantaranya relaksasi napas

dalam, hipnoterapi, aroma terapi, terapi musik dan termasuk terapi pijat refleksi atau *massage*.

Menurut peneliti ansietas sedang yang dialami anak usia sekolah di desa salah satunya disebabkan oleh kurangnya informasi tentang menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa anak usia sekolah di desa memperoleh informasi hanya dari orang tua, guru, dan teman sebaya, tidak pernah mengakses informasi dari media massa. Sumber informasi yang banyak diperoleh anak usia sekolah adalah dari orang tua, maka ada kemungkinan informasi tentang menstruasi yang diperoleh remaja dari orang tuanya tidak sampai membahas tentang kedalaman pengetahuan medis tentang menstruasi tetapi hanya cara-cara menghadapi menstruasi.

Relaksasi nafas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan, dimana perawat akan mengajarkan atau melatih klien agar mampu dan dapat melakukan nafas dalam secara efektif sehingga kapasitas vital dan ventilasi paru meningkat. Tarik Nafas Dalam digunakan untuk menurunkan kecemasan karena sifatnya yang mudah dilakukan dan tidak membutuhkan alat lain. Berdasarkan hasil penelitian Kessy Verawati, 2020 teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan tingkat kecemasan. Dibuktikan dengan terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kategori cemas ringan ke tidak mengalami kecemasan.

Massage merupakan salah satu intervensi nonfarmakologi yang memiliki banyak manfaat dalam penurunan tingkat kecemasan. Teknik ini dapat dilakukan di tangan atau di kaki guna menyebarkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat tangan atau *Hand massage* mengurangi kecemasan pasien yang menunggu operasi rawat jalan dan prosedur rawat jalan. Intervensi non farmakologi ini memiliki resiko yang sangat rendah bahkan hampir tidak ada resiko yang akan terjadi pada klien selama diberikan untuk mengatasi kecemasan.

Riset awal yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara melibatkan lima anak perempuan di desa Pekuncen. Lima orang tersebut terdiri dari 2 orang siswi yang sudah mengalami dan tiga siswi yang belum mengalami *menarche*. Siswi yang sudah mengalami *menarche* mengemukakan bahwa ia mengalami rasa panik dan malu ketika menghadapi *menarche* yang saat itu terjadi di sekolah, ditambah dengan reaksi yang kurang menyenangkan dari teman-teman sekolahnya. Sedangkan tiga siswi yang belum mengalami *menarche* mengemukakan bahwa mereka merasa khawatir dan bingung jika nanti mengalami *menarche* pada saatnya. Beberapa hal tersebut menunjukkan menunjukkan bahwa kesiapan mereka dalam menghadapi *menarche* masih rendah.

Berdasarkan masalah di atas, penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Remaja Yang Mengalami Menarche Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan *Massage* di Desa Pekuncen”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang menunjukkan bahwa remaja yang baru pertama kali haid mengalami kecemasan, maka rumusan masalah yang dapat diambil “Bagaimanakah gambaran asuhan keperawatan ansietas dengan penerapan terapi relaksasi nafas dalam dan *massage* di desa Pekuncen?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Menggambarkan asuhan keperawatan ansietas klien remaja *menarche* dengan penerapan terapi relaksasi nafas dalam dan *massage*.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian terhadap klien ansietas pada remaja *menarche*
- b. Mendeskripsikan hasil diagnose keperawatan terhadap klien ansietas pada remaja *menarche*
- c. Mampu menjelaskan rencana tindakan asuhan keperawatan terhadap klien ansietas pada remaja *menarche*
- d. Mendeskripsikan implementasi asuhan keperawatan pada klien ansietas pada remaja *menarche*
- e. Mampu mendeskripsikan hasil evaluasi terkait terapi terhadap klien ansietas pada remaja *menarche*
- f. Menjelaskan, mendemonstrasikan dan membantu individu melakukan therapy nafas dalam dan *massase*
- g. Mengetahui kemampuan klien dalam mengatasi kecemasan menggunakan therapy nafas dalam dan *massase*.

D. Manfaat

1. Bagi masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penanganan ansietas melalui terapi relaksasi nafas dalam dan *massage*

2. Bagi Pengembangan ilmu dan Teknologi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam mengatasi kecemasan.

3. Bagi penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil asuhan keperawatan jiwa, khususnya asuhan keperawatan pada klien ansietas

DAFTAR PUSTAKA

- A, Difriana . (2020, September). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche. *Jurnal Ilmish Keperawatan Imelda*, 6.
- Annisa&ifdil. (2019, Desember). Menejemen Stress,Cemas dan Depresi. *Jurnal Kesehatan*, 01.
- Baderiyah, A. (2021). Pengaruh Hand Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 7.
- Baharudin. (n.d.). Menarche Menstruasi Pertama Penuh makna. *Jurnal Kesehatan*.
- Desi, F. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Mengalami Menarche Di Smp Jaya Krama Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2016. Medan. 2018.
- Dwi, P. Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah. Semarang. 2016.
- Eny, Kusmiran. 2018. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Fajri, A., & Khairani, M. (2018). Hubungan antara komunikasi ibu-anak dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) pada siswi Smp Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).
- Gaikwad. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 01.
- Gail, Stuart W. 2002. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC. P 144.
- Proverawati A., & Misaroh S. 2019. Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sandjaja. (2019, Desember 31). Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda. (onkidus, Ed.) *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 2.
- Susula. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche di SD Negeri 1 Ceper Klaten. *Jurnal MIDPRO*, 8.
- Stuart, G. W., Kliat , B. A., & Pasaribu, J. (2016). *Keperawatan Kesehatan jiwa Stuart*. Singapura : Elsevier: Edisi Indonesia (Buku 2).
- SDKI, DPP, & PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. J. Raya Lenteng Agung No.64 Jagakarsa, Jakarta Selatan : dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- SLKI, DPP, & PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jl. Raya Lenteng Agung No. 64 Jagakarsa, Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Wayan, N. (2018). Aplikasi *Depression Anxiety Stress Scale* pada Pasien Pre Operasi dengan Masalah Kecemasan (DASS 42). 02.

Yudha. (2020, Maret). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kecemasan Mewnghadap Menarche pada Siswi Kelas VI. 2.



LAMPIRAN



SOP Tarik Nafas Dalam

No	Langkah
1.	<p>Tahap pra interaksi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mencuci tangan <p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Salam dan memepkenalkan diri2. Validasi kondisi3. Mengukur tingkat kecemasan <p>Kerja</p> <ol style="list-style-type: none">1. Atur posisi agar klien rileks2. Menjelaskan dan mencontohkan terlebih dahulu langkah tarik nafas dalam3. Instruksikan klien untuk menarik nafas panjang hingga paru terisi udara4. Meminta klien untuk menahan 3detik5. Instruksikan klien untuk menghembuskan secara perlahan melalui mulut,dengan bersamaan minta klien untuk memfokuskan perhatiannya kepada sesuatu yang dianggap indah dan menenangkan6. Ulangi tindakan ini 3-4 kali apabila masih merasa cemas <p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menanyakan perasaan klien setelah tindakan2. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya3. Menjadwalkan latihan teknik relaksasi nafas dalam4. Kontrak untuk pertemuan selanjutnya5. Mencatat hasil ke catatan keperawatan

Sumber(Buku Modul Keperawatan Dasar Universitas Muhammadiyah Gombong)

SOP *massage*

No	Langkah –langkah
1	Tahap persiapan <ol style="list-style-type: none">1. Cuci tangan2. Pastikan kuku-kuku jari pendek
2	Tahap orientasi <ol style="list-style-type: none">1. Beri salam dan panggil pasien dengan nama kesukaanya2. Jelaskan tujuan kepada klien3. Jelaskan prosedur tindakan kepada klien4. Persilahkan klien untuk bertanya terlebih dahulu
3.	<ol style="list-style-type: none">5. Lakukan pengukuran tingkat cemas <p>Tahap kerja</p> <ol style="list-style-type: none">1. posisikan klien rileks Pastikan posisi tempat berbaring terasa nyaman. Ambil minyak pijat yang akan digunakan.2. Lakukan proses pemanasan dengan memijat ringan dengan menggunakan minyak pijat.3. Gunakan teknik merambatkan ibu jari untuk memijat. Mulailah dari pangkal ibu jari, telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking. 
4.	<ol style="list-style-type: none">4. Perlahan – lahan terapkan teknik menarik jari – jari, dimulai dari ibu jari dan seterusnya secara bergiliran.



5. Pijat telapak tangan bagian atas atau pangkal ibu jari.



6. Lanjutkan dengan merambatkan ibu jari dibagian telapak tangan membuat beberapa baris pijat



Tahap evaluasi

1. Tanyakan mengenai perasaan klien setelah mendapat pemijatan
2. Berikan umpan balik positif
3. Kontrak pertemuan selanjutnya
4. Dokumentasikan kedalam catatan keperawatan

DepressionAnxietyStressScales (DASS 42)

Skala kecemasan : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41.

Keterangan:

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Mulut terasa kering				
2.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
3	Kelemahan pada anggota tubuh				
4.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
5.	Kelelahan				
6.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
7	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
8	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
9.	Kesulitan dalam tidur				
10.	Mudah panik				
11.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
12.	Ketakutan				
13	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
14.	Gemetar				

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10 – 13	8-9	15 – 18
Sedang	14 -20	10-14	19 – 25
Parah	21 -27	15 -19	26 -33
Sangat parah	> 28	> 20	> 34



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 Mila Puspita dengan judul “ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI MENARCHE DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN TERAPI KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MASSASE DI WILAYAH KERJA SEMPOR I”

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.

Gombong, Desember 2022

Saksi

Yang memberikan persetujuan

(.....)

(.....)

Gombong,Desember 2022

Peneliti

(Prska Previa Rizki)

Asuhan Keperawatan Psikososial

JUDUL:

Asuhan Keperawatan Pada Ny/An:

Dengan diagnosa keperawatan :

Ruang/RT/RW/DESA:

A. IDENTITAS KLIEN

Inisial

Tanggal Pengkajian

Alamat

Umur

Agama

Pekerjaan

B. ALASAN MASUK RUMAH SAKIT

C. FAKTOR PREDISPOSISI

Apakah ada riwayat penyakit keturunan?

Apakah ada riwayat trauma misal; kecelakaan atau trauma lain yang berhubungan fisik?

Bagaimana riwayat status nutrisi misal apakah mengalami yang kurang baik?

Adakah riwayat sakit?berapa lama

Psikologis

Apakah klien menunjukkan perubahan sikap saat berkomunikasi? Jika YA,mulai dari kapan diawali dengan masalah apa(jelaskan)

Apakah klien memiliki pengalaman masa lalu,seperti sering berobat ke pengobatan alternatif atau yang lainnya.

Bagaimanagambaran positif terhadap dirinya karena sakit yang dialami(jelaskan)

Bagaimana motivasi dirinya terhadap kesembuhan sakitnya

Apakah ada pengalaman psikologis masalah terkait sakitnyayang dirasa tidak menyenangkan

Sosial Budaya

Usia...jenis kelamin...Tingkat Pendidikan

Dengan kondisi sakit yang dialami apakah ada penghasilan yang cukup untuk berobat?

Bagaimana respon terhadap pekerjaan ini ketika sakit.....

Bagaimana pendapatnya tentang pandangan lingkungan sekitar tentang dirinya dan keluarganya.....

Agama yang dianut

Bagaimana peran dia didalam kegiatan lingkungan

D. FAKTOR PRESIPITASI

Jelaskan bagaimana kondisi saat ini dan bagaimana tentang kondisi psikologis yang dialami saat ini.....(lihat tanda gejala)

E. PENGKAJIAN FISIK

Kedaaan umum,vial sign

Pemeriksaan fisik (fokus pada diagnosa medis ang dialami) pengkajian psikososial

Genogram (3 generasi)

F. STATUS MENTAL

Penampilan umum

Pembicaraan

Aktivitas motorik

Alam perasaan

Interaksi selama wawancara

Tingkat kesadaran dan orientasi

Memori

Daya tilik diri

G. KEBUTUHAN PERSIAPAN PULANG

Identifikasi proses penggunaan obat dirumah

Tanyakan proses pemeliharaan kesehatan saat dirumah

Identifikasi aktivitas didalam dan diluar rumah

H. MEKANISME KOPING

Identifikasi mekanisme koping adaptif/maladaptif

I. ASPEK MEDIS

Diagnosa medis

Terapi yang diberikan.....

Pemeriksaan penunjang

J. ANALISA DATA

Tgl/jam	Data fokus	Diagnosis	Paraf
	DS:..... DO:		

K. Diagnosa Keperawatan

Menggunakan single statment diagnosis

L. RENCANA TINDAKAN KEPERAWATAN

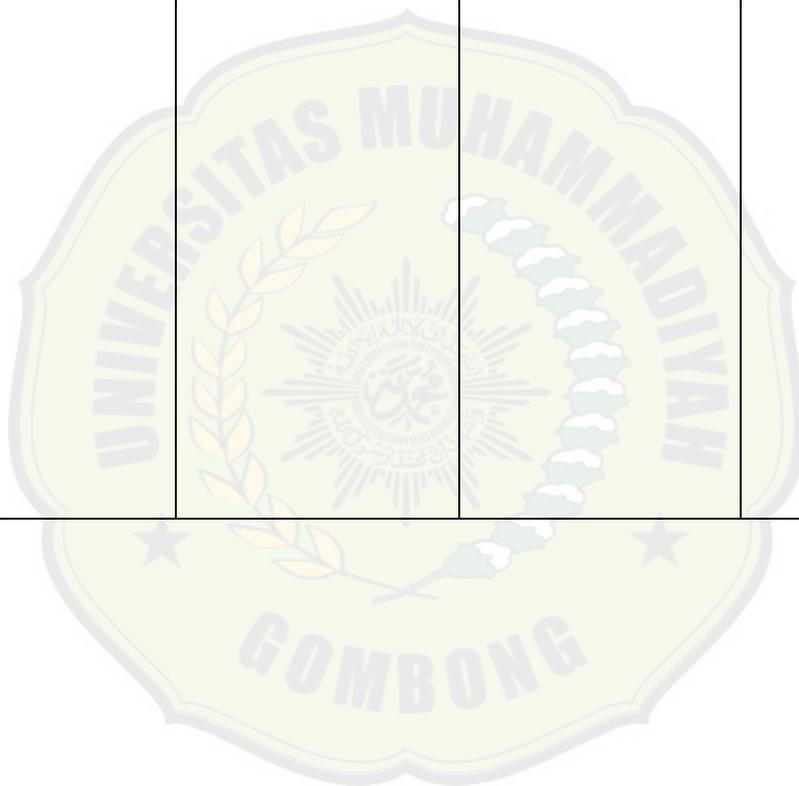
Tgl/jam	Diagnosis	Rencana keperawatan	
		Tujuan	Tindakan

M. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Tgl /jam	Diagnosis	Implementasi	Respon	Paraf

N. EVALUASI KEPERAWATAN

TGL/JAM	DIAGNOSIS	EVALUASI	PARAF



FORMAT STRAEGI PELAKSANAAN

1. Proses keperawatan
 - a. Kondisi klien :
 - b. Diagnosa klien :
 - c. Tujuan :
 - d. Tindakan keperawatan :
2. Strategi komunikasi
 - a. Orientasi
Salam terapeutik
Evaluasi validasi
Kontrak : topik,waktu,dan tempat
 - b. Kerja (langkah-langkah tindakan keperawatan)
 - c. Terminasi
Evaluasi respon klien terhadap tidnakan keperawatan
Evaluasi subjektif :
Evaluasi objektif :
 - d. Tindak lanjut klien(apa yang perlu dilatih klien sesuai dengan hasil tindakan yang telah dilakukan) :
 - e. Kontrak yang akan datang
 - Topik
 - Waktu
 - Tempat

Sumber (modul praktikum laboratorium menggunakan standar asuhan keperawatan jiwa untuk diagnosa ansietas Universitas Muhammadiyah Gombong)

LEMBAR KONSULTASI

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
 Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750
 Website : www.uumgombong.ac.id

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Priska Previa Rizki
 NIM : A02020076
 Nama Pembimbing : Ike Mardiaty
 M.Kep.Sp.Kep.J

Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
10-22	- Membahas kerangka KTI - Rancangan judul	[Signature]
11-22	- Ace judul - Membuat BAB I	[Signature]
10-22	- Konsul BAB I dan Revisi - Lanjut BAB II	[Signature]
11/22	- Revisi paragraf - Mengisi konsep	[Signature]
11-22	- Konsul BAB III	[Signature]
11-22	- Revisi BAB II	[Signature]

Mengetahui
 Ketua Program Studi


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



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750
Website : www.unimugo.ac.id

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Priska Previa Rizki
NIM : A02020076
Nama Pembimbing : **Ike Mardiatl**
Agustin M.Kep.Sp.Kep.J

Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
21/3/2023	Konsul Abstrak	
31/3/2023	Revisi	

Mengetahui
Ketua Program Studi

Hendi Panah Padha, S.Kep.Ns., M.Kep



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2022/2023

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Priska Previa Rizki
NIM : A02020076
Dosen Pembimbing : Khamim Mustofa M.Pd

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1	Senin, 27 Maret 2023	- Konsul Abstrak Bahasa Inggris	
2	Selasa, 28 Maret 2023	- Penggunaan preposition, conjunction and independent clause	

Mengetahui
Ketua Program Studi



Hendri Tamara Yuda M.Kep

No	Masukan	Bukti perbaikan	Paraf/ttd
1	Bu ike - Abstrak dikurangi - Bab III pada etika penelitian bahasa diganti lebih aplikatif - Daftar pustaka spasi 1	- Sudah diperbaiki - Sudah diperbaiki pada halaman 27 - Sudah diperbaiki spasi 1	  
2	Bu Tris - Judul diubah menjadi wilayah kerja sempor 1 - Tabel kemampuan hari ke3 dan ke4 dibuat terpisah dari tabel awal - Pada metode pengumpulan data, tahapan diceritakan urut rinci beserta tanggal - Tambahkan inform consent kosong	- Judul tempat sudah diganti - Tabel sudah diperbaiki pada halaman 44 - Sudah diperbaiki pada halaman 24 - Inform consent sudah ditambahkan pada lampiran	   

LEMBAR LEGALISASI SIMILARITY

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : http://library.stikesmuhgombong.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

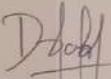
Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

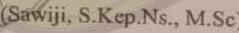
Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Asuhan Keperawatan Pada remaja yang mengalami menarche dengan masalah Keperawatan ansietas dengan penerapan terapi kombinasi relaksasi
Nama : Priska prania Ratul
NIM : A0020006
Program Studi : DIII Keperawatan
Hasil Cek : 12%

Gombong, 31 Maret 2022

Mengetahui,
Pustakawan
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, IT


(..Desy..Setijawati, M.A..)


(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)

