

PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI ACUYOGA (ACUPRESSURE + YOGA) TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA DI RT.007/05 SEMPER BARAT

Nur Aulia Fikri

Abstrak

Nyeri saat haid pada remaja merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja. Berbagai macam cara dilakukan untuk mengatasi nyeri haid pada remaja baik secara farmakologi dan non farmakologi. ACUYOGA merupakan kombinasi akupresur dan senam yoga yang digunakan untuk mengatasi nyeri haid. Tujuan dari penerapan asuhan keperawatan ini adalah untuk mengetahui manfaat ACUYOGA terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. Intervensi inovasi terapi ACUYOGA diterapkan pada klien kelolaan utama dan klien resume yang mengalami nyeri haid saat menstruasi. Pelaksanaan terapi ACUYOGA dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut selama proses haid hari pertama hingga ketiga. Hasil penerapan intervensi terapi ACUYOGA menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi ACUYOGA selama tiga hari berturut-turut nyeri haid pada klien kelolaan menurun dari skala 5 menjadi skala 1 dan pada klien resume menurun dari skala 4 ke skala 1. Rata-rata penurunan skala nyeri setiap selesai terapi adalah 1. Kesimpulan dari penerapan asuhan keperawatan ini adalah terapi ACUYOGA terbukti mampu menurunkan skala nyeri haid pada remaja. Perawat komunitas diharapkan dapat menjadikan terapi ACUYOGA sebagai salah satu pilihan terapi untuk mengatasi masalah nyeri haid pada remaja.

Kata Kunci: Nyeri haid, ACUYOGA, Remaja

**APPLICATION OF FAMILY NURSING CARE WITH
ACUYOGA INTERVENTION (ACUPRESSURE + YOGA)
TOWARDS MENATORY PAIN IN YOUTH IN RT. 007/05
SEMPER BARAT**

Nur Aulia Fikri

Abstract

Pain during menstruation in adolescents is one of the problems that are often experienced by adolescents. Various ways are done to overcome menstrual pain in adolescents both pharmacologically and non-pharmacologically. ACUYOGA is a combination of acupressure and yoga that is used to treat menstrual pain. The purpose of implementing this nursing care is to determine benefit of ACUYOGA in reducing menstrual pain in adolescents. The ACUYOGA therapeutic innovation intervention is applied to the main managed clients and resume clients who experience menstrual pain during menstruation. The implementation of ACUYOGA therapy is carried out for three consecutive days during the first to third day of the menstrual process. The results of the application of the ACUYOGA therapy intervention showed that after being given ACUYOGA therapy for three consecutive days menstrual pain in managed clients decreased from a scale of 5 to a scale of 1 and on a client's resume decreased from a scale of 4 to a scale of 1. The average decrease in pain scale after each therapy was completed. are 1. The conclusion from the application of nursing care is that ACUYOGA therapy is proven to be effective in reducing the menstrual pain scale in adolescents. Community nurses are expected to be able to make ACUYOGA therapy as one of the therapeutic options to overcome the problem of menstrual pain in adolescents.

Keywords: Menstrual pain, ACUYOGA, Adolescent