

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN *CHAIR AEROBIC EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN SUKAPURA JAKARTA UTARA

Nevin Zhasmin Miszka

Abstrak

Fase remaja adalah bagian dari proses tumbuh kembang secara fisik seperti perubahan pada sistem reproduksi ditandai dengan menstruasi. Gangguan menstruasi seperti dismenorea menjadi masalah umum pada remaja. Dalam penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi *chair aerobic exercise* merupakan terapi nonfarmakologi yang digunakan untuk mengatasi dismenorea. Penelitian ini bertujuan penerapan asuhan keperawatan dengan *terapi chair aerobic exercise* untuk mengatasi dismenorea pada remaja putri. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 remaja putri dengan masalah dismenorea primer. Terapi ini dilakukan selama 4 kali dalam seminggu secara teratur beruntun dalam 2 bulan dengan pengukuran nyeri skor *A working ability, location, intensity, days of pain, dysmenorrhea (WaLLID)*. Hasil intervensi menunjukkan pada pasien kelolaan mengalami penurunan skor nyeri dari skala 7 ke 4, sedangkan pasien resume dari skala 5 ke 3. Upaya melakukan terapi *chair aerobic exercise* dapat dilakukan pada remaja putri untuk mengurangi tingkat nyeri dismenorea.

Kata Kunci : *Chair Aerobic Exercise*, Dismenorea, Remaja Putri

**ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH THE
IMPLEMENTATION OF CHAIR AEROBIC EXERCISE TO
REDUCE DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT WOMEN IN
KELURAHAN SUKAPURA NORTH JAKARTA**

Nevin Zhasmin Miszka

Abstract

The adolescent phase is part of the physical growth and development process, such as changes in the reproductive system marked by menstruation. Menstrual disorders such as dysmenorrhoea are a common problem in teenagers. Dysmenorrhoea can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapy. Chair aerobic exercise therapy is a non-pharmacological therapy used to treat dysmenorrhoea. This research aims to apply nursing care with chair aerobic exercise therapy to treat dysmenorrhoea in adolescent girls. The subjects in this study were 2 teenage girls with primary dysmenorrhoea. This therapy is carried out 4 times a week regularly for 2 months with the measurement of pain score A working ability, location, intensity, days of pain, dysmenorrhea (WaLLID). The results of the intervention showed that managed patients experienced a decrease in pain scores from a scale of 7 to 4, while patients resumed from a scale of 5 to 3. Efforts to carry out chair aerobic exercise therapy can be done on young women to reduce the level of dysmenorrhoea pain.

Keywords : Adolescent, Chair Aerobic Exercise, Dysmenorrhea