



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

NEVIN ZHASMIN MISZKA

2310721024

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN: JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS PROGRAM PROFESI
2024**



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

NEVIN ZHASMIN MISZKA

2310721024

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI**

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nevin Zhasmin Miszka
NRP : 2310721024
Tanggal : 7 Mei 2024

Bilamana di kensudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Mei 2024

Yang Menyatakan,



Nevin Zhasmin Miszka

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nevin Zhasmin Miszka
NRP : 2310721024
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan *Chair Aerobic Exercise* Untuk Menurunkan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Kelurahan Sukapura Jakarta Utara” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 7 Mei 2024

Yang Menyatakan,



Nevin Zhasmin Miszka

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Nevin Zhasmin Miszka
NIM : 2310721024
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan *Chair Aerobic Exercise* Untuk Menurunkan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Kelurahan Sukapura Jakarta Utara.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ketua Penguji



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 07 Mei 2024

Ns. Bilanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji II (Pebimbing)

Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S

Koordinator Program Studi Profesi Ners

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir ini dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Remaja Putri Dengan Penerapan *Chair Aerobic Exercise* Untuk Menurunkan Disminore” dengan baik.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku rektor UPN “Veteran” Jakarta, kepada Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku ketua jurusan Keperawatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku ketua program studi keperawatan program sarjana, dan tentunya kepada ibu Ns. Ritanti.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

Terima kasih penulis tuturkan kepada keluarga tercinta yang senantiasa memberika doa, semangat, serta dukungan secara moril dan materil dalam menyelesaikan proposal ini. Penulis sampaikan terima kasih kepada seluruh teman seperjuangan profesi Ners 2023, sahabat, teman seperbimbingan, dan teman-teman yang saling mendoakan dan memberikan dukungan selama penyusunan proposal ini. Penulis juga sampaikan rasa terima kasih kepada keluarga binaan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis berharap, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak yang memerlukan.

Jakarta, 23 Januari 2024

Penulis



(Nevin Zhasmin Miszka)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penulisan.....	6
I.3 Manfaat Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Konsep Tentang Remaja.....	8
II.2 Konsep Menstruasi.....	13
II.3 Konsep Tentang Dismenorea.....	17
II.4 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga Remaja dengan Dismenorea....	21
II.5 Konsep Intervensi <i>Chair Aerobic Exercise</i>	28
BAB III GAMBARAN KASUS.....	34
III.1 Pengkajian Kasus	34
III.2 Analisis Data Keperawatan.....	41
III.3 Diagnosa	45
III.4 Intervensi Keperawatan	46
III.5 Intervensi Inovasi	49
III.6 Implementasi Keperawatan	50
III.7 Evaluasi Keperawatan	53
BAB IV PEMBAHASAN.....	55
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan	55
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi.....	57
BAB V PENUTUP	59
V.1 Kesimpulan	59
V.2 Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA.....	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penapisan Masalah Keperawatan Keluarga.....	25
Tabel 2	Skoring Diagnosa Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif	43
Tabel 3	Skoring Diagnosa Keperawatan Defisit Pengetahuan.....	44
Tabel 4	Skoring Diagnosa Keperawatan Kesiapan Manajemen Kesehatan	45
Tabel 5	Gambaran Tingkat Dismenorea Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi <i>Chair Aerobic Exercise</i> Pada Pasien Kelolaan dan Resume	54
Tabel 6	Gambaran Tingkat Dismenorea Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi <i>Chair Aerobic Exercise</i> Pada Pasien Kelolaan dan Resume	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Siklus Menstruasi	15
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul KIA
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur *Chair Aerobic Exercise*
- Lampiran 4 Buku Kerja
- Lampiran 5 Kuesioner Skor WaLLID
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 Luaran Produk
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin Luaran Produk
- Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin KIAN
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme