

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA REMAJA PUTRI DENGAN INTERVENSI MAT PILATES EXERCISE DAN TERAPI MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI DISMENORE

Fatin Nabila

Abstrak

Masa pubertas merupakan tahap penting dalam perkembangan remaja yang ditandai dengan perubahan fisik dan hormonal. Pada remaja perempuan, fase ini sering disertai dengan dismenore yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan keluarga dengan intervensi *mat pilates exercise* dan terapi musik klasik pada remaja dengan dismenore. Dua remaja yang mengalami dismenore di RW 04 Kelurahan Jatisari Kecamatan Jatiasih Kota Bekasi berpartisipasi dalam pemberian intervensi inovasi *mat pilates exercise* dan terapi musik klasik. Pemberian intervensi *mat pilates exercise* dan terapi musik klasik dilakukan selama tiga minggu dengan sembilan kali pertemuan berdurasi 30 menit setiap sesi. Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan dismenore, pada remaja pertama yang semula memiliki skor enam (dismenore sedang) menurun menjadi empat (dismenore ringan), begitupun dengan remaja kedua yang awalnya enam (dismenore sedang) menurun menjadi tiga (dismenore ringan). Hal tersebut dikarenakan kombinasi antara *mat pilates exercise* dan musik klasik merangsang saraf parasimpatis dan meningkatkan hormon endorfin, yang membantu mengurangi nyeri dismenore dan memberikan efek relaksasi.

Kata kunci: Dismenore, *Mat Pilates Exercise*, Remaja Putri, Terapi Musik Klasik.

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN ADOLESCENT GIRLS WITH MAT PILATES EXERCISE INTERVENTIONS AND CLASSICAL MUSIC THERAPY TO REDUCE DYSMENORRHEA

Fatin Nabila

Abstract

Puberty is an important stage in adolescent development characterized by physical and hormonal changes. In adolescent girls, this phase is often accompanied by dysmenorrhea which can affect physical and mental conditions. This scientific paper aims to analyze family nursing care with mat pilates exercise and classical music therapy interventions for adolescents with dysmenorrhea. A total of two adolescents who experienced dysmenorrhea in RW 04 Jatisari Village, Jatiasih District, Bekasi City participated in the provision of innovative mat pilates exercise interventions and classical music therapy. The intervention of mat pilates exercise and classical music therapy was carried out for three weeks with nine meetings lasting 30 minutes each session. The implementation results showed a decrease in dysmenorrhea, in the first teenager who originally had a score of six (moderate dysmenorrhea) decreased to four (mild dysmenorrhea), as well as the second teenager who initially had six (moderate dysmenorrhea) decreased to three (mild dysmenorrhea). This is because the combination of mat pilates exercise and classical music stimulates parasympathetic nerves and increases endorphins, which help reduce dysmenorrhea pain and provide a relaxing effect.

Keywords: Dysmenorrhea, Mat Pilates Exercise, Teenage Girls, Classical Music Therapy.