



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

FATIN NABILA

2410721026

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

FATIN NABILA

2410721026

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fatin Nabila

NIM : 2410721026

Tanggal : 19 Mei 2025

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

Jakarta, 19 Mei 2025

Yang Menyatakan,



(Fatin Nabila)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Fatin Nabila
NIM : 2410721026
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi mengembangkan 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 Pada Remaja Putri Dengan Intervensi *Mat Pilates Exercise* Dan Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Dismenore”**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih dan mempublikasikan hasil KIA saya selama tetap menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 19 Mei 2025

Yang menyatakan,



Fatin Nabila

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Fatin Nabila
NIM : 2410721026
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Remaja Putri
Dengan Intervensi *Mat Pilates Exercise* dan Terapi Musik
Klasik Untuk Mengurangi Dismenore

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. Chandra Tri Wahyudi, M. Kes., M.Kep.
Ketua Penguji



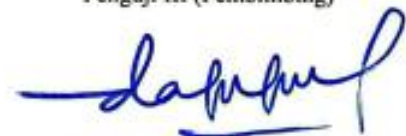
Ns. Nurhidayah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.K.
Penguji II



Ns. Nourmayansa Vidya A, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
Penguji III (Pembimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.
Koordinator Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.
Koordinator Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Seminar : 19 Mei 2025

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.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan KIA Ners ini yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Remaja Putri Dengan Intervensi *Mat Pilates Exercise* Dan Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Dismenore”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Profesi Ners. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, saran, dan masukan yang telah diberikan selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S. selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners, serta Ns. Chandra Tri Wahyudi, M. Kes., M.Kep dan Ns. Syamkar Baridwan Syamsir, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.K selaku dosen penguji yang telah memberikan kesempatan dan membantu penulis dalam melaksanakan sidang akhir. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga Tn. B dan keluarga Tn. T atas kesediaan, bantuan, serta partisipasinya dalam pelaksanaan karya tulis akhir ini.

Penulis turut menyampaikan terima kasih kepada keluarga tercinta dan sahabat-sahabat yang telah memberikan dukungan serta menjadi sumber semangat selama proses penelitian ini. Penulis juga sangat mengharapkan masukan dan kritik yang membangun demi penyempurnaan penelitian ini dan sebagai bahan perbaikan untuk penelitian di masa yang akan datang.

Jakarta, 19 Mei 2025

Penulis



Fatin Nabila

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penulisan	5
I.3 Manfaat Penulisan.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
II.1 Konsep Remaja.....	8
II.2 Konsep Menstruasi	10
II.3 Konsep Dismenore.....	13
II.4 Konsep <i>Mat Pilates Exercise</i>	18
II.5 Konsep Terapi Musik Klasik	23
II.6 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga.....	26
 BAB III GAMBARAN KASUS	 38
III.1 Pengkajian Kasus	38
III.2 Data Fokus	55
III.3 Analisa data.....	56
III.4 Skoring dan Prioritas Masalah	58
III.6 Intervensi Keperawatan.....	61
III.7 Intervensi Inovasi.....	66
III.8 Asuhan Keperawatan Klien Resume	67
III.9 Implementasi Keperawatan.....	68
III.10 Evaluasi Keperawatan	70
 BAB IV PEMBAHASAN	 73
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan dengan Konsep Kasus Terkait.....	73
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi <i>Mat Pilates Exercise</i> dan Terapi Musik Klasik Sesuai Praktik Berbasis Bukti	83
IV.3 Implikasi.....	86
 BAB V PENUTUP.....	 87
V.1 Kesimpulan	87
V.2 Saran	88

DAFTAR PUSTAKA	92
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penilaian Skoring Diagnosis Keperawatan Keluarga.....	32
Tabel 2	Susunan Anggota Keluarga	38
Tabel 3	Pemeriksaan Fisik	47
Tabel 4	Data Fokus.....	55
Tabel 5	Analisa Data	56
Tabel 6	Skoring Masalah Nyeri Akut.....	58
Tabel 7	Skoring Masalah Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif.....	59
Tabel 8	Intervensi Keperawatan.....	61
Tabel 9	Intervensi Keperawatan Mandiri (DX. 1)	65
Tabel 10	Gambaran Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Mat Pilates Exercise pada Pasien Kelolaan dan Resume	72
Tabel 11	Perbandingan hasil pada Nn. S dan Nn. N	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Denah Rumah.....	42
---------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul KIA Ners
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sidang KIA Ners
- Lampiran 3 Kartu Monitor Bimbingan KIA Ners
- Lampiran 4 Lembar Observasi KIA Ners
- Lampiran 5 SOP Mat Pilates Exercise
- Lampiran 6 SOP Terapi Musik Klasik
- Lampiran 7 Hasil Luaran Produk
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin Luaran