



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN
PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* DAN TERAPI
MUSIK UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA
REMAJA DI KELURAHAN TEGAL ALUR, JAKARTA BARAT**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

AUDY AMANDA PUTRI

2420721144

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

2026



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN
PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* DAN TERAPI
MUSIK UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA
REMAJA DI KELURAHAN TEGAL ALUR, JAKARTA BARAT**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

AUDY AMANDA PUTRI

2420721144

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Audy Amanda Putri

NIM : 2420721144

Tanggal : 21 November 2025

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

Jakarta, 21 November 2025

Yang Menyatakan,



(Audy Amanda Putri)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
AKHIR NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Audy Amanda Putri

NIM : 2420721144

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

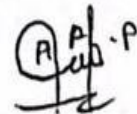
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Analisis asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan *pelvic rocking exercise* dan terapi musik untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di Kelurahan Tegal Alur, Jakarta Barat**”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah akhir ners 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 : 21 November 2025

Yang Menyatakan,



(Audy Amanda Putri)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Audy Amanda Putri
NIM : 2420721144
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Penerapan
Pelvic Rocking Exercise dan Terapi Musik untuk
Menurunkan Nyeri Dismenore pada Remaja di Kelurahan
Tegal Alur, Jakarta Barat

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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.

Jakarta, 21 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)



Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep., M.Kes., M.Kep.

NIP. 198707102021211001

Penguji II



Ns. T. Widya Naralia, M.Kep., Sp. Kep.K.
NIP. 199308032024062001
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

Penguji III



Ns. Ritanti, M.Kep., Sp. Kep.Kom.
NIP. 196704122025212002
Koordinator Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi



Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022082006

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* DAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI KELURAHAN TEGAL ALUR, JAKARTA BARAT

Audy Amanda Putri

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai oleh perubahan fisik dan hormonal, salah satunya menstruasi. Dismenore menjadi keluhan yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup. Penggunaan obat pereda nyeri dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi *pelvic rocking exercise* dan terapi musik dalam asuhan keperawatan keluarga pada remaja dengan dismenore di Kelurahan Tegal Alur, Jakarta Barat. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan *pre-post* tanpa kelompok kontrol. Sampel terdiri dari dua remaja yang mengalami dismenore. Intervensi diberikan dengan durasi ± 60 menit yang diberikan pada hari pertama dan kedua menstruasi. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri haid yaitu sebelum dan sesudah diberikan terapi *pelvic rocking exercise* dan terapi musik yang dilakukan selama 2 kali pertemuan pada saat nyeri haid. Diharapkan remaja dapat menerapkan terapi ini secara mandiri untuk mengatasi dismenore.

Kata Kunci: Remaja; *Pelvic Rocking Exercise*; Terapi Musik; Dismenore.

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF PELVIC ROCKING EXERCISE AND MUSIC THERAPY TO REDUCE DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENTS IN TEGAL ALUR VILLAGE, WEST JAKARTA

Audy Amanda Putri

Abstract

Adolescence is an important transitional phase characterised by physical and hormonal changes, one of which is menstruation. Dysmenorrhoea is the most common complaint experienced by adolescent girls and can interfere with learning activities, concentration, and quality of life. Long-term use of painkillers has the potential to cause side effects, so safe and effective non-pharmacological treatment alternatives are needed. This study aims to analyse the effect of pelvic rocking exercise and music therapy interventions in family nursing care for adolescents with dysmenorrhoea in Tegal Alur, West Jakarta. The method used was a case study with a pre-post approach without a control group. The sample consisted of two adolescents experiencing dysmenorrhoea. The intervention was given for approximately 60 minutes on the first and second days of menstruation. Pain levels were measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in menstrual pain intensity before and after pelvic rocking exercise therapy and music therapy, which were conducted twice during menstrual pain. It is hoped that adolescents can apply this therapy independently to overcome dysmenorrhea.

Keywords: Adolescents; Pelvic Rocking Exercise; Music Therapy; Dysmenorrhoea.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah akhir ners berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Penerapan *Pelvic Rocking Exercise* dan Terapi Musik untuk Menurunkan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Tegal Alur, Jakarta Barat” dapat diselesaikan tepat waktu. Karya ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus., MA., Comm selaku rector Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep, M.Epid, MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Bapak Ns.Chandra Tri Wahyudi., S.Kep., M.Kes., M.Kep selaku dosen penguji I dan Ibu Ns. T. Widya Nalaria, M.Kep, Sp.Kep.K selaku dosen penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan terkait penulisan karya ilmiah akhir ners ini dan Ibu Ns. Ritanti, M.Kep, Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing dan dosen penguji III yang selalu memberikan masukan dan saran terkait penulisan karya ilmiah akhir ners ini.

Tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada kepada orang tua dan saudara kandung yang senantiasa tanpa henti mendukung dan mendoakan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman seperjuangan S1 Keperawatan 2021, sahabat terdekat yaitu Nurhanifasyah, Arini, Regita, Shelly dan Silvi yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penulisan karya ilmiah akhir ners ini. Serta terima kasih kepada diri sendiri yang selalu berjuang dan tidak pernah menyerah sampai saat ini.

Jakarta, 22 Oktober 2025

Penulis



Audy Amanda Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penulisan	4
I.3 Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Konsep Remaja	6
II.2 Konsep Menstruasi	10
II.3 Konsep Nyeri Haid (Dismenore)	13
II.4 Konsep Terapi Komplementer	21
II.5 Konsep Pelvic Rocking Exercise	23
II.6 Konsep Terapi Musik	25
II.7 Peran Perawat Komunitas	28
II.8 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	29
BAB III GAMBARAN KASUS	40
III.1 Asuhan Keperawatan Klien Kelolaan	40
III.2 Asuhan Keperawatan Klien Resume	80
III.3 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	81
BAB IV PEMBAHASAN	83
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	83
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti (Evidence Based Nursing)	90
BAB V PENUTUP	94
V.1 Kesimpulan	94
V.2 Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skoring Secara Teori.....	35
Tabel 2	Susunan Anggota Keluarga.....	40
Tabel 3	Pemeriksaan Fisik	48
Tabel 4	Data Fokus	53
Tabel 5	Analisa Data.....	54
Tabel 6	Skoring Diagnosa Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif.....	57
Tabel 7	Skoring Diagnosa Perilaku Kesehatan Cenderung Beresiko	58
Tabel 8	Intervensi Keperawatan.....	60
Tabel 9	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	71
Tabel 10	Evaluasi Skala Intensitas Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	81
Tabel 11	Perbedaan Skala Intensitas <i>Nyeri Numeric Rating Scale</i> (NRS)	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Visual Analog Scale</i>	20
Gambar 2	<i>Numeric Rating Scale</i>	21
Gambar 3	<i>Faces Pain Scale-Revised</i>	21
Gambar 4	Genogram	41
Gambar 5	Denah Rumah.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur Pelvic Rocking Exercise
- Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur Terapi Musik
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 4 Dokumentasi
- Lampiran 5 Lembar Penilaian Skala Intensitas Nyeri
- Lampiran 6 Media Edukasi
- Lampiran 7 Luaran
- Lampiran 8 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin