

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN *PELVIC ROCKING EXERCISE* DAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENOIRE 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.