



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI LATIHAN FISIK *YOGA EXERCISE* DALAM
MENGURANGI DISMINORE PADA KELUARGA DENGAN
TAHAP PERKEMBANGAN REMAJA DI DESA PAKIS
KECAMATAN PANTI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh :

Silvia Margareta Karimatul Fadhillah, S.Kep

NIM: 2301031065

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI LATIHAN FISIK *YOGA EXERCISE* DALAM
MENGURANGI DISMINORE PADA KELUARGA DENGAN
TAHAP PERKEMBANGAN REMAJA DI DESA PAKIS
KECAMATAN PANTI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh :

Silvia Margareta Kariamtul Fadhilah, S.Kep

NIM: 2301031065

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini merupakan hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dirujuk telah saya nyatakan benar, jika dikemudian hari didapatkan bukti bahwa karya ilmiah akhir yang saya tulis merupakan hasil plagiasi milik orang lain, saya bersedia menerima sanksi undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Jember, 06 Januari 2025,

Penulis,



Silvia Margareta Karimatul Fadhillah, S,Kep

NIM: 2301031065

MOTTO

“Menempuh pendidikan dan menikah serta memiliki anak bukanlah suatu penghambat untuk tetap menyelesaikan semuanya dengan baik bagi siapa yang memilih menjalaninya bersamaan”.

(Silvia Margareta Karimatul Fadhillah, 2025).



HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI LATIHAN FISIK *YOGA EXERCISE* DALAM MENGURANGI DISMINORE PADA KELUARGA DENGAN TAHAP PERKEMBANGAN REMAJA DI DESA PAKIS KECAMATAN PANTI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Profesi Ners

Oleh:

Silvia Margareta Karimatul Fadhillah, S.Kep

NIM :2301031065

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing untuk disetujui untuk Karya Ilmiah
Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jember

Jember, 30 Januari 2025

Pembimbing



(Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.,M.Kep)

NPK. 1975092010804491

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI LATIHAN FISIK *YOGA EXERCISE* DALAM MENGURANGI DISMINORE PADA KELUARGA DENGAN TAHAP PERKEMBANGAN REMAJA DI DESA PAKIS KECAMATAN PANTI

Oleh :

Silvia Margareta Karimatul Fadhillah, S.Kep
NIM :2301031065

Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir pada Program Studi Profesi Ners Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, 03 Januari 2025

- Penguji,
1. Penguji I :Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M.Kep (.....)
NPK.19841224111103586
2. Penguji II :Ns. Sri Wahyuni A.,S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom. (.....)
NPK.1988030311703821
3. Penguji III :Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.,M.Kep (.....)
NPK. 1975092010804491

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Implementasi Latihan Fisik *Yoga Exercise* dalam Mengurangi Disminore Pada Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Remaja Di Desa Pakis Kecamatan Panti” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Profesi Ners Program studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr.Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A.,S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, S.Kep.,M.Kep.,Sp. KMB selaku ketua program studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.,M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan waktu bimbingan dan arahan selama penyusunan karya ilmiah akhir ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

6. Orang tua tersayang yang telah sering mengingatkan dan mendoakan untuk kelulusan kuliah.
7. Ahmad Rizal Fariski (suami saya) terimakasih banyak telah selalu mensupport saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir saya.
8. Humairah Karimatun Nisa dan Muhammad Agung Kurniawan sudah menyibukkan diri saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir saya.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan pelayanan terbaik dalam penyusunan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan karya ilmiah akhir ini sebaik mungkin, peneliti menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya ilmiah akhir ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Jember, 30 Januari 2025

Penulis,

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	iii
SAMPUL DALAM	vi
PERNYATAAN KARYA SENDIRI	iii
MOTTO	vi
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan	6
1.5 Manfaat	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Remaja	9
2.2 Konsep Menstruasi.....	12
2.3 Konsep Disminorea.....	15
2.4 Konsep Nyeri.....	22
2.5 Konsep Keluarga	28
2.6 Konsep Asuhan Keperawatan	36
2.7 Konsep Latihan Fisik untuk Mengurangi Disminorea.....	43
2.8 Keaslian Penelitian.....	45
BAB 3 METODE PENELITIAN	48
3.1 Desain Penelitian.....	48
3.2 Subjek Penelitian.....	48
3.3 Fokus Penelitian	48
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
3.5 Instrumen Penelitian	49
3.6 Metode Pengumpulan Data	48
3.7 Analisis Data dan Penyajian Data	51
3.8 Etik Penelitian	53
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil	55
4.2 Fokus Penelitian	85
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	92
5.1 Kesimpulan.....	92
5.2 Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Scoring Prioritas Masalah Keperawatan	55
Tabel 2.2 Perencanaan Keperawatan	55
Tabel 2.2 Penelitian Terkait.....	56
Tabel 4.1 Identitas Klien 1	58
Tabel 4.2 Riwayat penyakit Klien 1	58
Tabel 4.3 Fungsi dan Tugas Keperawatan Keluarga Klien 1	59
Tabel 4.4 Pemeriksaan Fisik Klien 1	59
Tabel 3.5 Identitas Klien 2.....	59
Tabel 4.6 Riwayat penyakit Klien 2.....	60
Tabel 4.7 Fungsi dan Tugas Keperawatan Keluarga Klien 2	60
Tabel 4.8 Pemeriksaan Fisik Klien 2	60
Tabel 3.9 Identitas Klien 3.....	61
Tabel 4.10 Riwayat penyakit Klien 3.....	61
Tabel 4.11 Fungsi dan Tugas Keperawatan Keluarga Klien 3	63
Tabel 4.12 Pemeriksaan Fisik Klien 3	64
Tabel 4.16 Implementasi Keperawatan Klien 1	74
Tabel 4.17 Implementasi Keperawatan Klien 2	78
Tabel 4.18 Implementasi Keperawatan Klien 3	80
Tabel 4.19 Evaluasi Keperawatan Klien 1	81
Tabel 4.20 Evaluasi Keperawatan Klien 2.....	82
Tabel 4.21 Evaluasi Keperawatan Klien 3.....	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pra Planing 1-4.....	99
Lampiran 2.Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan Leaflet.....	113
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian.....	120
Lampiran 4. Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi	122

