

ABSTRAK

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Januari 2025

Silvia Margareta Karimatul Fadhillah, S.Kep

Implementasi Latihan Fisik *Yoga Exercise* Dalam Mengurangi Disminore Pada Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Remaja Di Desa Pakis Kecamatan Panti

Abstrak

Pendahuluan : Disminore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi. Jika kadar prostaglandin berlebihan memasuki peredaran darah maka dapat mengakibatkan nyeri haid yang berdampak pada fisiologi dan psikologis, sehingga latihan fisik senam yoga sangat penting bagi remaja yang sedang mengalami disminorea. Tujuan penelitian ini adalah memberikan asuhan keperawatan keluarga dengan tahap perkembangan remaja yang mengalami disminorea dengan masalah keperawatan nyeri akut **Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan metode studi kasus (*case study*) populasinya adalah remaja di desa Pakis yang mengalami nyeri haid hari pertama dan sampel dalam penelitian ini adalah 3 orang remaja yang mengalami nyeri haid hari pertama. **Hasil penelitian:** menunjukkan setelah dilakukan tindakan pemberian intervensi edukasi dan latihan fisik yoga pada pasien dan keluarga didapatkan remaja dan keluarga mampu melakukan manajemen nyeri secara baik dengan terapi nonfarmakologis latihan fisik yoga exercise **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi nonfarmakologis latihan fisik yoga dapat menurunkan skala nyeri serta dengan ditambahkan edukasi tentang manajemen nyeri dengan terapi nonfarmakologis latihan fisik yoga kemampuan remaja dan keluarga tentang masalah kesehatan keluarga mampu melakukan secara mandiri **Saran:** diharapkan pasien remaja dan keluarga dapat menerapkan manajemen nyeri terapi nonfarmkologis yang diberikan secara mandiri apabila disminorea dialami kembali.

Kata Kunci: Disminorea, Nyeri Akut, Latihan Fisik, Senam Yoga

Daftar Pustaka: 2019-2023

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERCITY OF JEMBER
NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM
FAULTY OF HEALTH SCIENCE

Final Scientific Work, January 2025
Silvia Margareta Karimatul Fadhillah, S.Kep

Implementation of Physical Yoga Exercise in Reducing Dysminorrhoea in Families at Adolescent Development Stage in Pakis Village, Panti District

Abstract

Introduction: Dysmenorrhea is lower abdominal pain that occurs due to the endometrium containing high amounts of prostaglandin. If level Excessive prostaglandin entering the bloodstream can cause menstrual pain which has an impact on physiology and psychology, so physical yoga practice is very important for teenagers who are experiencing dysmenorrhea. The aim of this research is to provide family nursing care with the developmental stages of adolescents experiencing dysmenorrhoea with acute pain nursing problems. **Method:** This type of research is descriptive qualitative with a case study method approach. The population was teenagers in Pakis village who experienced menstrual pain on the first day and the sample in this study were 3 teenagers who experienced menstrual pain on the first day. **Results:** show that after providing educational interventions and physical yoga exercises to patients and families, it was found that adolescents and families were able to manage pain well with non-pharmacological therapy, physical exercise, yoga exercises. **Conclusion:** Based on the research results, it can be concluded that non-pharmacological therapy, physical exercise, yoga, can reduce the pain scale and by adding education about pain management with non-pharmacological therapy, physical exercise, yoga, the ability of teenagers and families regarding health problems. Families are able to do this independently. **Suggestion:** It is hoped that adolescent patients and their families can apply non-pharmacological pain management therapy that is given independently if dysmenorrhea occurs again.

Keywords: Dysminorrhoea, Acute Pain, Physical Exercise, Yoga

Bibliography: 2017-2023