
Asuhan Keperawatan Keluarga Nn. Y Tahap Perkembangan Usia Remaja Dengan Intervensi Senam Yoga dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) Pada Penyakit *Dysmenorrhea* di Kelurahan Pasir Jaya Kecamatan Jatiuwung

Neneng Rina Damayanti^{1a*}, Alfika Safitri^{2b}, Marki^{3c}
Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia^{1,2,3}
nengrinadamayanti10@gmail.com^a, alfika470@gmail.com^b

Abstrak: Masa-masa remaja adalah masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikososial dan kognitif. Perubahan biologis yang terjadi selama masa puber dapat juga dikatakan pubertas dan ditandai dengan munculnya menstruasi. Gejalanya sering terjadi saat menstruasi, terutama pada wanita usia subur. Masalah *Dysmenorrhea* merupakan nyeri haid pada bagian bawah perut menjalar ke daerah pinggang dan paha, terkadang disertai dengan mual dan muntah, diare dan emosi labil. Hal ini diakibatkan oleh adanya zat prostaglandin. Prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam rahim. Sebelum menstruasi zat prostaglandin ini meningkat dan begitu terjadi menstruasi, kadar prostaglandin menurun. **Tujuan:** Mengetahui Asuhan Keperawatan Keluarga Bapak Z Khususnya Nn. Y Tahap Perkembangan Usia Remaja Dengan Intervensi Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) Terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* Di Desa Pasir Jaya Kecamatan Jatiuwung. **Metode:** Melakukan Intervensi Asuhan Keperawatan dengan Teknik Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) untuk menurunkan nyeri *Dysmenorrhea*. **Hasil:** berdasarkan studi kasus kelolaan didapatkan melakukan teknik Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* dengan pemantauan 3 hari dari skala 5 sampai skala 2.

Kata Kunci: *Dysmenorrhea*, Remaja Putri, Yoga, dan Musik Klasik

Abstract: Adolescence is a period of transition to adulthood characterized by biological, psychosocial and cognitive changes. The biological changes that occur during puberty can also be said to be puberty and are characterized by the appearance of menstruation. The symptoms often occur during menstruation, especially in women of childbearing age. *Dysmenorrhea* is menstrual pain in the lower abdomen that radiates to the waist and thighs, sometimes accompanied by nausea and vomiting, diarrhea and unstable emotions. This is caused by the presence of prostaglandins. Prostaglandins are made by the inner lining of the uterus. Before menstruation, these prostaglandins increase and once menstruation occurs, prostaglandin levels decrease. **Objective:** To find out the nursing care of Mr. Z's family, especially Mrs. Y, the stage of adolescent development with the intervention of yoga gymnastics and distraction techniques (Mozart classical music) on the reduction of *dysmenorrhea* pain in Pasir Jaya Village, Jatiuwung District. **Methods:** Performing Nursing Care Interventions with Yoga Gymnastics Techniques and Distraction Techniques (Mozart Classical Music) to reduce *Dysmenorrhea* pain. **Results:** based on a case study, it was determined that Yoga Gymnastics and Distraction Techniques (Mozart Classical Music) had an effect on the reduction of *Dysmenorrhea* pain with 3-day monitoring from scale 5 to scale 2.

Keywords: *Dysmenorrhea*, Young Women, Yoga, and Classical Music

Article info: Submitted | Accepted | Published
03-03-2024 | 20-05-2024 | 31-05-2024

LATAR BELAKANG

Keluarga sebagai sebuah kelompok yang mengidentifikasi diri dan terdiri dari dua individu atau lebih banyak yang memiliki hubungan dan saling berinteraksi satu sama lain yang hidup dalam suatu ikatan pernikahan, atau hidup dalam satu rumah untuk mempertahankan kebudayaan dengan melakukan perannya sesuai dengan perannya masing-masing. Keluarga dengan anak usia remaja merupakan anak yang berusia 13 tahun, yang dimana dimulainya proses perjalanan kehidupan yang berlangsung lebih awal atau lebih lama untuk meninggalkan rumah dan biasanya dimulai pada usia 19-20 tahun.

Masa-masa remaja adalah masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikososial dan kognitif. Perubahan biologis yang terjadi selama masa puber dapat juga dikatakan pubertas dan ditandai dengan munculnya menstruasi. Gejalanya sering terjadi saat menstruasi, terutama pada wanita usia subur. Penyakit tersebut tidak hanya berdampak pada masalah kesehatan reproduksi, tetapi juga bisa mempengaruhi aktivitas wanita sehari-hari (Kusmiran, 2020). Di Indonesia, terdapat banyak wanita dengan kram menstruasi tidak melapor maupun periksa ke tenaga kesehatan karena merasa malu pergi ke dokter dan cenderung menyepikan penyakit, data pasien dengan penyakit tertentu di Indonesia seringkali tidak sepenuhnya bisa diandalkan (Anugroho, 2021).

Menstruasi merupakan pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Namun ada beberapa masalah yang dialami saat siklus menstruasi, salah satunya adalah nyeri punggung, dan nyeri kepala. Terjadinya dimenoreha ditimbulkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah rendahnya Indek Massa Tubuh (IMT), menarche dini, merokok, lamanya masa aliran menstruasi, infeksi panggul, faktor pengaruh genetik, sterilisasi, dan dismenore (Amru, D. E., & Selvia, 2022).

Dysmenorrhea adalah rasa sakit pada masa menstruasi yang ditandai dengan gejala yang khas yaitu muncul keluhan nyeri perut atau kram perut yang dapat menjalar kepinggang disertai rasa letih, rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya (Mizam, 2021). *Dysmenorrhea* terjadi karena selama akhir fase luteal dari siklus menstruasi, lemak alamiah prostaglandin F2 alpha (PGF2 α) akan disekresi bersamaan dengan penurunan hormon progesteron yang apabila di sekresi secara berlebihan maka menyebabkan hiperaktivitas otot uterus dan peningkatan sensitifitas serabut syaraf terminal nyeri dalam miometrium yang hebat dan menyebabkan nyeri spasmodik atau disebut dengan dismenore ini (Puspitasari et al., 2022)

Menurut WHO tahun (2022) angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.4 Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2%.

Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari dismenorea ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat (Kemenkes RI, 2021). Dampak dismenorea pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur

terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas (Kozier, 2020).

Menurut Riskesdas tahun 2021, sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Provinsi Banten tahun 2021 berpenduduk sebanyak 32.548.687 jiwa, jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun yaitu sejumlah 2.761.577 jiwa. Remaja putri yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 1.518.867 jiwa. (Riskesdas, 2021). Hasil penelitian pendahuluan di Poskesdes Kutamekar Sobang pada bulan November tahun 2023, pada 10 remaja putri yang melakukan kunjungan, 6 diantaranya masih terdapat remaja yang mengalami dismenore saat menstruasi. Dari hasil anamnesa responden yang mengalami dismenore mengatakan selalu meminum obat anti nyeri untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

Dari hasil penelitian Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) menurut (Remilda, 2020) dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *Pre test dan post Test Design* dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden untuk masing-masing kelompok menggunakan metode *random sampling* didapatkan hasil menggunakan uji *Mann-Whitney* karena data berdistribusi tidak normal. Hasil uji didapatkan *p-value* 0,024 maka dapat disimpulkan senam yoga dan distraksi musik efektif dalam menurunkan nyeri saat menstruasi (*Dysmenorrhea*) pada siswi SMAN 4 pekalongan.

Tinjauan Pustaka

Keluarga merupakan hubungan yang tergabung dari dua individu atau lebih yang memiliki hubungan dan saling berinteraksi satu sama lain yang hidup dalam suatu ikatan pernikahan, atau hidup dalam satu rumah untuk mempertahankan kebudayaan dengan melakukan perannya sesuai dengan perannya masing-masing. Keluarga dengan anak usia remaja merupakan anak yang berusia 13 tahun, yang dimana dimulainya proses perjalanan kehidupan yang berlangsung lebih awal atau lebih lama untuk meninggalkan rumah dan biasanya dimulai pada usia 19-20 tahun (Friedman, 2019).

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau yuj dalam bahasa sansakerta kuno- berarti union (penyatuan). Penyatuan antara atman (diri) dan brahman (yang Maha kuasa). Dengan melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya.

Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh. (Rahayu, 2019).

Musik klasik adalah komposisi yang lahir dari budaya eropa sekitar tahun 1750-1825. Semua music dengan keindahan intelektual yang dari semua zaman, baik itu berupa simponi, Mozart, kantata bach, atau karya abad-abad 20 (Vianti & Ari S, 2018)

Musik yaitu memiliki kekuatan untuk mempengaruhi keadaan mental seperti kecemasan dan kesejahteraan. Musik adalah stimulus yang penting untuk perawatan fisik dan psikologis seseorang. Dikatakan bahwa dengan menengarkan melodi dan ritme musik yang diciptakan pada

harmoni dasar yang ada, musik memenuhi kebutuhan kesejahteraan psikologis dan fisik (Astuti, 2022). Manfaat terapi musik yaitu :

1. Merangsang emosi yang terlupakan serta mengubah suasana hati seseorang saat ini (Bahagia, kreatif, dan berpikir positif)
2. Membantu beradaptasi dengan keadaan hidup yang sehat yang menghasilkan emosi baru.
3. Meningkatkan kualitas hidup serta kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan mengurangi kesusahan, ketakutan, serta kecemasan

Membantu pasien untuk pulih dari ketidaknyamanan fisik, dan untuk mengajarkan cara rileks, berkontribusi dalam penguasaan strategi dengan memberikan pelatihan aktivitas waktu luang serta menciptakan lingkungan terapeutik.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kasus. Pengelolaan pemeliharaan Kesehatan tidak efektif dilakukan 3 hari dengan Teknik berupa wawancara, observasi, pemberian senam yoga dan music klasik Mozart secara langsung kepada pasien dan keluarga. Asuhan keperawatan yang dilakukan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, sampai dengan evaluasi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 juli 2024 di daerah Kp. Gembor RT/RW 001/005 dengan tahapan perkembangan anak usia remaja. diperoleh hasil pengkajian, keluhan utama Nn. Y adalah saat menstruasi sering merasakan nyeri pada daerah perut bagian bawah dan sampai ke pinggang bagian belakang.

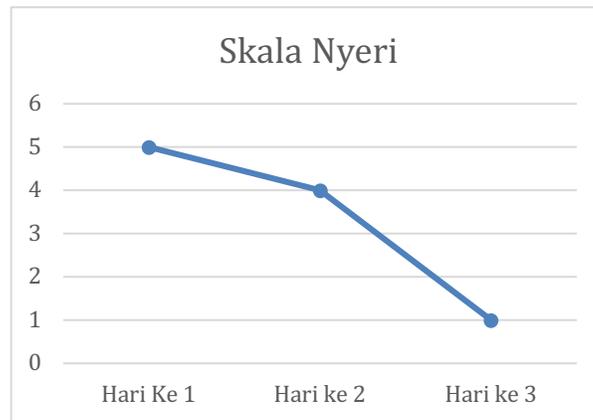
Studi kasus ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2024. Peneliti melakukan asuhan keperawatan kepada subjek studi kasus selama 3 hari dengan menerapkan pemberian senam yoga dan distraksi (musik klasik mozart). Pengelolaan data studi kasus di persentasikan dan dianalisis untuk mengetahui adanya penurunan angka *Dismenorrhea* pada pasien setelah diberikan terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penatalaksanaan intervensi terapi senam yoga dan musik klasik dilaksanakan selama 3 hari dan frekuensi kunjungan dilaksanakan setiap hari dimulai tanggal 10, 11, dan 12 juli 2024. Dari hasil intervensi yang dilakukan didapatkan hasil Nn. Y menunjukkan nyeri pada bagian perut bawah sampai dengan pinggang bagian belakang dengan skala nyeri 5. Sebelum melakukan terapi dilakukan pengkajian skala nyeri. Diperlukan waktu 15/20 menit untuk melakukan tindakan. Terapi senam yoga dan musik klasik ini sangat efektif untuk menurunkan nyeri saat menstruasi atau nyeri *dysmenorrhea*. Hal ini menyebabkan nyeri yang dirasakan akan berkurang dan hilang. Senam Yoga juga bisa melepas endorphin dan menaikkan respons saraf parasimpatis yang menyebabkan pembuluh darah seluruh tubuh serta uterus dan meningkatkan sirkulasi darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *Dismenorrhea*.

Gambaran Nn. Y setelah dilakukan terapi senam yoga dan diiringi musik klasik setelah diberikan terapi senam yoga dan diiringi musik klasik pada Nn. Y selama 3 hari berturut-turut selama 15/20 menit dilakukan mendapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi senam yoga dan diiringi musik klasik terdapat perubahan penurunan nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* pada Nn. Y. Pada saat kunjungan hari pertama terdapat penurunan nyeri dengan skala 4, dihari ke 2 dilakukan kembali terapi senam yoga dan diiringi music klasik Nn. Y mengatakan nyeri sedikit

mulai berkurang dengan skala nyeri 3. kemudian di hari ke 3 dilakukan kembali terapi senam yoga dan diiringi music klasik Nn. Y mengatakan nyeri sudah berkurang dengan skala nyeri 2



Gambar 4.1 Grafik skala nyeri

Tipe keluarga Nn. Y (23 tahun) adalah keluarga inti (nuclear family) dengan tahap perkembangan anak usia remaja. Berdasarkan Friedman (2019) Keluarga dengan anak usia remaja merupakan anak yang berusia 13 tahun, yang dimana dimulainya proses perjalanan kehidupan yang berlangsung lebih awal atau lebih lama untuk meninggalkan rumah dan biasanya dimulai pada usia 19-25 tahun. Masa remaja adalah fase perkembangan yang bergerak maju pada kehidupan seseorang. Secara biologis, Sebagian tanda dari keremajaan yaitu pada saat remaja mulai mengalami menstruasi. Menstruasi akan dialami pada masa pubertas dan mempunyai seseorang Perempuan mengandung anak atau masa produksi. Pada kenyataannya, sebagian Wanita akan merasakan berbagai persoalan menstruasi, diantaranya dysmenorrhea .

Setelah diberikan terapi yoga dan diiringi musik klasik pada Nn. Y selama 3 hari berturut-turut selama 15-20 menit dilakukan mendapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi senam yoga dan diiringi musik klasik terdapat perubahan penurunan nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* pada Nn. Y. Pada saat kunjungan hari pertama terdapat penurunan nyeri dengan skala 4, di hari ke dua dilakukan Kembali terapi senam yoga dan diiringi musik klasik Nn. Y mengatakan nyeri sedikit mulai berkurang dengan skala nyeri 3, kemudian di hari ke tiga dilakukan Kembali senam yoga dan diiringi musik klasik Nn. Y mengatakan nyeri sudah berkurang dengan skala 2. Intervensi yoga efektif menurunkan stres, membantu relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi berdasarkan teori ambang nyeri, yang menggambarkan pengaturan lokasi pusat nyeri di tulang belakang yang dapat menurunkan nyeri dan mengeluarkan penghilang nyeri alami dalam tubuh.

Sesuai yang akan terjadi analisis asal 38 remaja sebelum diberikan senam yoga (87%) mengalami dismenorhea nyeri sedang dan setelah di lakukan senam yoga sebagai (68%) yg mengalami nyeri sedang. sesuai analisis yg telah dilakukan dihasilkan nilai p value=0,000 (p value < 0,05). sehingga dapat diartikan Bila yoga memberikan dampak yang signifikan dalam hal penurunan intensitas nyeri dysmenorrhea yang dialami siswi.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan (Arini et al., 2020) terapi yoga yg diberikan ke responden dapat menaikkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, kapasitas paru saat bernafas,

mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, dan juga mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga dipercaya bisa mengurangi cairan yang menumpuk pinggang yg menyebabkan nyeri saat haid. Yoga juga terbukti bisa menaikkan kadar bendorphine sampai 5 kali pada dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan meningkat jua kadar b-endorphin-nya. ketika seseorang melakukan senam maka bendorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi buat mengatur emosi.(Apipah & Yuliana, 2023).

SIMPULAN

Adapun Kesimpulan dari Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Nn. Y Tahap Perkembangan Usia Remaja Dengan Intervensi Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart) Pada Penyakit *Dysmenorrhea* Di Kelurahan Pasir Jaya Kecamatan Jatiuwung” dapat disimpulkan bahwa :

Pada keluarga Tn. Z khususnya Nn. Y yang mengalami *Dysmenorrhea* yang menyebabkan nyeri ketika mengalami fase menstruasi dan intervensinya adalah melakukan terapi senam Yoga yang diiringi Musik Klasik Mozart selama 3 hari dan hasil dari intervensi tersebut terbukti efektif untuk menurunkan nyeri akut pada *Dysmenorrhea* pada Nn. Y, sebelum dan sesudah dilakukan intervensi selama 3 hari terdapat penurunan nyeri pada *Dysmenorrhea*. pada pengkajian awal sebelum dilakukan intervensi nyeri yang dirasakan Nn. Y dengan skala 5, setelah dilakukan intervensi pada pengkajian akhir skala nyeri dirasakan Nn. Y menurun menjadi 2.

REFERENSI

- Apipah, I., & Yuliana, D. (2023). Pengaruh Teknik Yoga Pose Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 4(2), 193–199.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Febrina, R., Perwitasari, T., & Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, S. (2024). Pengetahuan Remaja Putri tentang Terapi Musik Klasik sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi. *Jabj*, 2024(1), 70–75. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>
- Julianti, M., Wahyuni, E., Hartini, L., Kebidanan, J., Bengkulu, P. K., & Indragiri, J. (2023). *Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dysmenorea*. 13(1), 19–28.
- Pinto, M., Windayanti, H., Khoeriah, H., Komalasari, L., Aprilia, D., & Ekayanti, M. E. (2023). Literature Review Yoga untuk Dismenorea. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 312–322.
- Triningsih, R. W., & Mas’udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>