

**NASKAH PUBLIKASI ASUHAN KEPERAWATAN
KELUARGA PADA TAHAP PERKEMBANGAN KELUARGA
ANAK REMAJA DENGAN INTERVENSI TEKNIK
RELAKSASI NAFAS DALAM**



KARYA TULIS ILMIAH

DISUSUN OLEH:

ANISA NURKHOLIFAH

NIM. P21063

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
TAHUN 2024**

Program Studi Keperawatan Diploma Tiga
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2024

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP
PERKEMBANGAN KELUARGA ANAK REMAJA DENGAN
INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM**

Anisa Nurkholifah¹, Nurul Devi Ardiani²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Penulis: anisa21nurkholifah@gmail.com

ABSTRAK

Keluarga pada tahap perkembangan keluarga anak remaja (*Famillies with teenagers*) adalah suatu keluarga yang mempunyai anak pertama yang berusia remaja atau anak yang berusia mulai dari 13-20 tahun. anak usia remaja biasanya ditandai dengan adanya pubertas. Salah satunya yaitu anak usia remaja pada wanita ditandai dengan adanya menstruasi. Pada saat *menstruasi* anak remaja juga bisa mengalami nyeri *dismenore*. Nyeri *dismenore* merupakan nyeri haid (menstruasi) yang disebabkan oleh terjadinya peluruhan pada dinding rahim yang juga memproduksi hormon *prostaglandin* yang membuat otot rahim berkontraksi/kram yang bisa menjalar hingga kepinggang. Nyeri *dismenore* juga bisa ditangani dengan cara pemberian teknik non-farmakologis yaitu teknik relaksasi nafas dalam diterapkan selama 4 hari berturut-turut pada saat haid (mestruasi) hari pertama hingga hari ke empat selama haid (menstruasi), dalam sehari dilakukan 2 kali teknik relaksasi nafas dalam dengan frekuensi nafas 5 kali dengan durasi waktu 10 menit, dan pengukuran nyeri menggunakan *Number Rating Scale* (NRS) yang bertujuan untuk menurunkan skala nyeri *dismenore* di Desa Tuban Kidul, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar. Hasil pengelolaan asuhan keperawatan pada hari pertama hingga hari ke empat berturut-turut dengan 8 kali kunjungan rumah diberikan teknik relaksasi nafas dalam klien mengalami penurunan skala nyeri dari 7 hingga ke 3. Tindakan teknik relaksasi nafas dalam ini efektif dilakukan untuk klien dengan nyeri *dismenore* (nyeri akut).

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan Keluarga, Tahap Perkembangan Keluarga Anak Remaja, Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

**Associate's Degree in Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences
Kusuma Husada University of Surakarta
2024**

**NURSING CARE FOR FAMILIES WITH TEENAGERS BY
INTERVENTION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE**

Anisa Nurkholifah¹, Nurul Devi Ardiani²

¹Student of Associate's Degree in Nursing Study Program
Kusuma Husada University of Surakarta

²Lecturer of Associate's Degree in Nursing Study Program
Kusuma Husada University of Surakarta

*Author's Email: anisa21nurkholifah@gmail.com

ABSTRACT

Families with teenagers are families whose oldest child is a teenager or adolescent aged 13–20 years. Adolescence is usually indicated by puberty; in girls, it is indicated by menstruation. During menstruation, teenage girls experience dysmenorrhea. Dysmenorrhea, or period pain, is caused by the shedding of the uterine lining, which also produces the hormone prostaglandin, causing the uterine muscles to contract/cramp, which can spread to the waist. Dysmenorrhea can be treated with a nonpharmacological technique called deep breathing relaxation for four consecutive days of menstruation from day one to day four. The deep breathing relaxation technique is performed twice a day with a breath frequency of five times within 10 minutes, and the pain is measured with the Numeric Rating Scale (NRS) to reduce the dysmenorrhea pain scale at Tuban Kidul Village, Gondangrejo Subdistrict, Karanganyar Regency. As a result of nursing care management for four consecutive days with eight house visits given the deep breathing relaxation technique, the client experienced a decrease in the pain scale from 7 to 3. The deep breathing relaxation technique is effective for clients with dysmenorrhea (acute pain).

Keywords: Family Nursing Care, Teenager Developmental Stage, Deep Breath Relaxation Technique

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang tertinggi bersama dalam satu rumah dan terbentuk melalui perkawinan, hubungan darah, kelahiran, atau adopsi. Secara umum, keluarga dibagi menjadi dua jenis utama salah satunya keluarga inti (*nuclear family*), yang terjadi dari ayah, ibu, dan anak, serta keluarga besar (*extended family*), yang mencakup anggota keluarga tambahan seperti kakek, nenek, paman, sepupu, dan lainnya, hasil dari hubungan perkawinan atau hubungan keluarga lainnya (Nurjanah, 2019).

Keluarga mengalami delapan tahap perkembangan yang dimulai dengan tahap keluarga baru (*beginning family*), kemudian keluarga dengan kelahiran anak pertama (*childbearing family*), keluarga dengan anak pra-sekolah (*family with preschoolers*). Keluarga dengan anak sekolah (*family with school-age children*). Keluarga dengan anak remaja (*family with teenagers*), keluarga dengan anak dewasa (*launching family*), keluarga usia pertengahan (*midle age familly*), dan akhirnya keluarga usia lanjut (*aging family*) (Nadirawati, 2018).

Pada tahap perkembangan keluarga anak remaja (*Famillies with teenagers*) adalah suatu keluarga yang mempunyai anak pertamanya berusia remaja atau anak yang berusia mulai dari 13-20 tahun.

Pada tahap perkembangan keluarga dengan anak remaja, tugas utamanya adalah menyeimbangkan kebebasan dengan tanggung jawab serta memastikan adanya komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak remaja (Friedman, 2010)

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa awal, di mana remaja mencapai kematangan dalam berbagai aspek seksual, emosional, psikososial, dan fisik, termasuk kemampuan untuk bereproduksi. Salah satu tanda pubertas pada remaja perempuan adalah munculnya menstruasi pertama, yang biasanya terjadi sekitar 13 tahun (Nurjanah, 2019).

Pada keluarga dengan tahap anak remaja, hal yang wajar jika anak mulai mengalami pubertas. Misalnya pada anak perempuan yang menginjak usia remaja akan mengalami menstruasi. Saat menstruasi merupakan proses terjadinya peluruhan pada dinding rahim juga mengakibatkan produksi hormon *prostaglandin*, yang menyebabkan otot rahim berkontraksi dengan kuat untuk mengeluarkan darah haid (menstruasi). Saat terjadi menstruasi, biasanya akan muncul gejala pusing, lemas, mudah lelah, dan nyeri. Apabila nyeri yang dialami terjadi secara hebat, maka dapat menyebabkan terjadi kram perut atau yang disebut dengan nyeri *dismenore*. Nyeri *dismenore*

biasanya muncul pada saat menstruasi hari ke-1 sampai hari ke-4 (Selvy, 2022).

Prevalensi *dismenore* menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, mencapai 16,8-81% kejadian *dismenore* pada wanita muda. 45-97% nyeri *dismenore* terjadi di Negara Eropa. 8,8% di Bulgaria dengan prevalensi terendah dan 94% di negara Finlandia dengan prevalensi tertinggi. Penelitian di Australia pada anak SMA sebanyak 93% melaporkan mengalami rasa nyeri *dismenore*. 107.673 jiwa di Indonesia mengalami *dismenore* sebanyak (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa dan yang mengalami *dismenore* primer (54,89%) dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder. Prevalensi di Jawa Tengah pada tahun 2021 menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Karanganyar umur 15-19 terdapat 33.617 remaja putri, dan umur 20-24 tahun terdapat 32.887 remaja putri yang mengalami *dismenore* (Noviani, 2022).

Penanganan nyeri *dismenore* dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat analgesik dari golongan NSAID (*non-steroidal anti-inflammatory drugs*), yang efektif meredakan nyeri *dismenore* dengan cara memblokir *prostaglandin* (Indrayani, 2018).

Sementara itu, penanganan non-farmakologis dapat dilakukan dengan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini melibatkan nafas lambat dan

diafragma, yang memungkinkan perut terangkat secara perlahan dan dada mengembang penuh. Oleh karena itu, dilakukan studi kasus mengenai penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menilai pelaksanaan asuhan keperawatan pada perkembangan keluarga pada anak usia remaja dengan nyeri *dismenore* (Fidhi et al., 2018)

METODE PENELITIAN

Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif, berfokus pada penerapan intervensi relaksasi nafas dalam untuk menangani nyeri *dismenore* pada remaja.

Penelitian ini menganalisis pemberian asuhan keperawatan berupa nyeri *dismenore* terhadap tingkat nyeri yang dialami oleh anak remaja pada keluarga dengan tahap perkembangan keluarga dengan anak remaja. Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini ada 1 (satu) orang klien melalui 8 kali kunjungan rumah selama 4 hari berturut-turut selama haid (*menstruasi*) dan dilakukan pada tanggal 5 Februari 2024 – 8 Februari 2024

Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu memberikan teknik relaksasi nafas dalam selama 4 hari berturut-turut pada saat haid (*menstruasi*) hari pertama hingga hari ke-4, dalam satu hari dapat dilakukan 2 kali Teknik relaksasi nafas dalam dengan frekuensi nafas 5 kali dengan

durasi 10 menit. Kriteria subjek studi kasus ini ialah keluarga dengan anak usia remaja atau anak usia SMA yang mempunyai riwayat nyeri *dismenore* pada tahap perkembangan keluarga anak usia remaja.

HASIL

Studi kasus ini melibatkan satu keluarga yang memiliki anak usia remaja sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Focus dari studi kasus ini adalah keluarga Tn. W, dengan subjek utama yaitu Nn. R, seorang remaja berusia 18 tahun, beragama Islam, dan lulusan SMA.

Pada pengkajian yang dilakukan, data subjektif Nn. R mengatakan ia mempunyai riwayat nyeri perut (nyeri *dismenore*) pada saat haid dari kelas 1 SMP atau umur 13 tahun P: nyeri perut pada saat haid (menstruasi), Q: nyerinya seperti ditusuk-tusuk, R: diarea perut bagian bawah menjalar ke pinggang, S: skala 7, T: beraktifitas pada saat haid (menstruasi) nyerinya hilang timbul. Data objektif yang didapatkan saat pengkajian antara lain subjek tampak meringis dan gelisah karena nyerinya. TTV TD: 128/79 mmHg, S: 36,3 derajat celcius, N: 128x/menit, RR: 22x/menit.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan, dilakukan penilaian terhadap masalah yang dihadapi oleh Nn. R, dan hasil skoring menunjukkan bahwa diagnosis keperawatan prioritas adalah nyeri akut. Diagnosis ini memiliki sifat sebagai risiko/ancaman Kesehatan dengan nilai 2/3, kemungkinan masalah dapat diubah dianggap mudah dengan nilai 2, potensi pencegahan dianggap cukup dengan 2/3, dan Tingkat keparahan masalah yang dirasakan memerlukan penanganan segera dengan nilai 1, total nilai yang diperoleh untuk diagnosis Nyeri Akut (D.0077) adalah 4 1/3.

Berdasarkan diagnosis keperawatan prioritas, yaitu Nyeri Akut (D.0077), intervensi yang ditetapkan memiliki kriteria hasil sebagai berikut nyeri menurun, meringis menurun, tingkat kegelisahan menurun, dan pola nafas membaik.

Berdasarkan intervensi yang telah direncanakan, implementasi dilakukan selama 4 hari berturut-turut pada saat haid (menstruasi) dengan 8 kali kunjungan rumah, hasil analisis efektivitas tindakan pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap anak dengan nyeri akut akibat *dismenore* ialah:

Tabel 1. Hasil Lembar Observasi Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Melakukakn Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Tindakan	Skala Nyeri Sesudah Tindakan
Senin, 5 Februari 2024	7	6
Selasa, 6 Februari 2024	6	5
Rabu, 7 Februari 2024	5	4
Kamis, 8 Februari 2024	4	3

Hasil evaluasi keperawatan yang dilakukan Subjektif: klien mengatakan sudah tidak nyeri Q: sudah tidak nyeri R: diarea perut bagian bawah S: skala 3 T: pada saat haid (menstruasi). Data Objektif: klien tampak kooperatif, klien sudah tidak tampak merasakan nyeri lagi dan sudah tampak tidak gelisah atau meringis lagi. Analisis: masalah teratasi dengan skala nyeri dari 7 hingga 3. *Planning*: intervensi dipertahankan dan berkolaborasi dengan keluarga maupun mandiri terkait penanganan nyeri *dismenore* jika nyeri *dismenore* muncul kembali.

PEMBAHASAN

Pada pengkajian yang dilakukan, keluarga Tn. W merupakan type keluarga inti atau (*nuclear family*), dan untuk tahapan perkembangan keluarga pada keluarga Tn. W yaitu tahapan keluarga anak usia remaja 13-20 tahun. Dan untuk data yang ditemukan Nn. R mengeluh nyeri perut bagian bawah hingga menjalar ke pinggang pada saat haid, Nn. R mengalami ini sudah sejak kelas 1

SMP atau pada saat umur 13 tahun. Nn. R mengatakan ia mempunyai riwayat nyeri perut (nyeri *dismenore*) pada saat haid dari kelas 1 SMP atau umur 13 tahun P: nyeri perut pada saat haid (menstruasi), Q: nyerinya seperti ditusuk-tusuk, R: diarea perut bagian bawah menjalar ke pinggang, S: skala 7, T: beraktifitas pada saat haid (menstruasi) nyerinya hilang timbul. Data objektif yang didapatkan saat pengkajian antara lain subjek tampak meringis dan gelisah karena nyerinya. TTV TD: 128/79 mmHg, S: 36,3 derajat celcius, N: 128x/menit, RR: 22x/menit.

Berdasarkan pengkajian, diagnosis keperawatan yang ditetapkan dalam studi kasus ini adalah Nyeri Akut (D.0077), kriteria hasil untuk diagnosis Nyeri Akut (D.0077) meliputi penurunan tingkat nyeri, meringis menurun, tingkat kegelisahan menurun, dan pola nafas membaik. Diagnosis Nyeri Akut (D.0077) diutamakan karena total nilai skoring yang diperoleh adalah 4 1/3. Penilaian menunjukkan bahwa masalah ini termasuk dalam skala risiko/ancaman kesehatan dengan

nilai 2/3, memiliki kemungkinan perubahan sebagai dengan nilai 2, potensi pencegahan yang cukup dengan nilai 2/3, dan menonjolnya masalah yang ada namun tidak perlu penanganan segera dengan nilai 1 (SDKI, 2016).

Nyeri akut adalah keluhan nyeri yang disebabkan oleh kerusakan jaringan actual dan potensial, masalah dari nyeri akut ini sendiri yaitu masalah keperawatan yang utama karena nyeri, untuk nyeri itu sendiri yaitu masalah kebutuhan rasa nyaman pada diri seseorang dan berperan penting dalam perlindungan tubuh (Herdman, 2018).

Intervensi yang ditetapkan untuk mengatasi masalah keperawatan pada Nn. R adalah sebagai berikut
 Observasi: identifikasi (lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri) dengan cara menanyakan pada klien (lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyerinya) dan indentifikasi skala nyeri dengan cara menanyakan dengan klien berapa skala nyeri yang ia rasakan dengan menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*).
 Terapeutik: berikan teknik non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam diterapkan selama 4 hari berturut-turut pada saat haid (menstruasi) hari pertama hingga hari ke-4, dalam satu hari dapat dilakukan 2 kali teknik relaksasi nafas dalam dengan frekuensi nafas 5 kali dengan

durasi 10 menit dan kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri dengan cara memberikan lingkungan yang aman, nyaman jauh dari kebisingan maupun suhu yang diatas normal pada saat nyerinya muncul. Edukasi: anjurkan penggunaan Teknik non-farmakologis yang tepat, termasuk cara menggukan kompres hangat. Berikan penjelasan tentang bagaimana dan kapas kompres hangat dapat digunakan. Kolaborasi: kolaborasi dengan cara menganjurkan teknik non-farmakologis pemberian kompres hangat secara mandiri maupun bersama keluarga jika nyerinya muncul. Intervensi keperawatan ini dilakukan selama 4 hari berturut-turut pada saat haid (menstruasi) dengan 8 kali kunjungan rumah penerapan teknik relaksasi nafas dalam (SIKI, 2018).

Implementasi keperawatan dilakukan selama 4 hari berturut-turut pada saat haid (menstruasi) selama 8 kali kunjungan rumah dengan mengidentifikasi faktor nyeri *dismenore* dengan mengidentifikasi (lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri) yang bertujuan untuk mengetahui lokasi nyeri, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri. Dan mengidentifikasi skala nyeri menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) yang bertujuan untuk mengetahui skala nyeri. Memberikan teknik non-

farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (teknik relaksasi nafas dalam) diterapkan selama 4 hari berturut-turut pada saat haid (menstruasi) hari pertama hingga hari ke-4, dalam satu hari dapat dilakukan 2 kali teknik relaksasi nafas dalam dengan frekuensi nafas 5 kali dengan durasi 10 menit, yang bertujuan untuk menurunkan tingkat skala nyeri dari 7 hingga tingkat skala nyeri menurun dan tidak merasakan nyeri lagi

Evaluasi terhadap kasus yang dialami Nn. R. intervensi relaksasi nafas dalam yang dilakukan untuk mengatasi nyeri akut pada anak dengan nyeri *dismenore* menunjukkan adanya efektivitas. Hal ini ditunjukkan pada hasil intervensi sebelum dan sesudah dilakukan dengan menggunakan metode teknik relaksasi nafas dalam pada anak dengan nyeri *dismenore*, diperoleh tingkat nyeri yang dialami menurun dari skala nyeri 7 hingga ke skala 3 yang menunjukkan terjadinya penurunan skala nyeri.

KESIMPULAN

Dalam studi kasus ini pengkajian awal yang dilakukan teknik relaksasi nafas dalam diterapkan selama 4 hari berturut-turut pada saat haid (menstruasi) hari pertama hingga hari ke-4, dalam satu hari dapat dilakukan 2 kali teknik relaksasi nafas dalam dengan frekuensi nafas 5 kali dengan durasi 10 menit untuk menurunkan tingkat skala nyeri akut

(nyeri *dismenore*) pada Nn. R. Hasil studi kasus yang dilakukan menunjukkan pemberian intervensi teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam mengatasi nyeri yang dialami klien dengan hasil evaluasi, data Subjektif: klien mengatakan sudah tidak nyeri Q: sudah tidak nyeri R: diarea perut bagian bawah S: skala 3 T: pada saat haid (menstruasi). Data Objektif: klien tampak kooperatif, klien sudah tidak tampak merasakan nyeri lagi dan sudah tampak tidak gelisah atau meringis lagi. Analisis: masalah teratasi dengan skala nyeri dari 7 hingga 3. *Planning*: intervensi dipertahankan dan berkolaborasi dengan keluarga maupun mandiri terkait penanganan nyeri *dismenore* jika nyeri *dismenore* muncul kembali.

SARAN

1. Bagi Puskesmas

Hasil dari riset ini dapat diaplikasikan oleh kader posyandu remaja dan petugas kesehatan dari puskesmas untuk mengedukasi masyarakat, khususnya anak-anak remaja, mengenai manajemen nyeri *dismenore*. Pelatihan ini bisa mencakup teknik relaksasi nafas dalam sebagai alternatif non-farmakologis untuk meredakan nyeri dan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam, dalam program-program Kesehatan di puskesmas, sehingga pelayanan Kesehatan

tidak hanya focus pada pengobatan, tetapi juga pada pencegahan dan pengelolaan nyeri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil riset ini dapat dimanfaatkan dalam pengembangan ilmu keperawatan yang tidak hanya berfokus pada rumah sakit, namun juga puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama sehingga diharapkan tidak hanya berfokus pada orang sakit tapi juga pada orang yang sehat dan informasi mengenai masalah kesehatan dapat diberitahukan pada masyarakat sebagai tindakan pencegahan.

3. Bagi Klien dan Keluarga

Bagi klien dan keluarga, hasil studi kasus ini dapat memberikan manfaat dalam bentuk, mendorong klien dan keluarga untuk terlibat aktif dalam kegiatan yang dapat mencegah atau mengurangi gangguan nyeri *dismenore*. Ini termasuk mempraktikkan Teknik relaksasi naf dalam secara rutin dan memberikan informasi tentang teknik relaksasi nafas dalam yang dapat dilakukan dirumah, serta melibatkan keluarga dalam mendukung penerapan teknik relaksasi nafas dalam.

4. Bagi Penulis

Bagi penulis dapat meningkatkan keterampilan

dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga yang mengalami nyeri akut (nyeri *dismenore*) dengan memberikan intervensi keperawatan mandiri dengan cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam selama 4 hari berturut-turut pada saat haid (menstruasi) hari pertama hingga hari ke-4, dalam satu hari dapat dilakukan 2 kali teknik relaksasi nafas dalam dengan frekuensi nafas 5 kali dengan durasi 10 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Friedman, M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan Praktek*. Edisi ke-5. Jakarta: EGC.
- Fidhi, A., *et al.* (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang*. Nursing News, Volume 3
- Herdman, T . H., & Kamitsuru, S. 2018. *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015- 2017 Edisi 10*. Jakarta: EGC
- Indrayani, N. (2018). vol XII no 5 april. Efektifitas Ekstra Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Pada Mahasiswi Di Asrama

- Akademi Kebidanan Salma Siak, *Menara Ilmu*, XII(5), 165-170.
- Nurjanah, M. (2019). Teori Keluarga : Studi Literatur Mitha Nurjanah. *Teori Keluarga*, 1(July), 1–19.
- Noviani, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Buguh*, 2(4), 25–30.
- Nadirawati. (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga*. 1st edn. Edited by Anna. Bandung: PT Refika Aditama.
- Selvy, A. (2022). vol. 02. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari, 99- 108.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan*

