

### **BAB III**

### **TINJAUAN KASUS**

#### **A. Kunjungan Awal**

Tempat pengkajian : PMB Krisnawati  
Tanggal pengkajian : 29 Maret 2024  
Jam pengkajian : 17.00 WIB  
Pengkaji : Novi Inayatul Wafiroh

#### **1. Data Subjektif**

##### **a. Biodata Pasien**

Nama : Nn. S  
Umur : 18 Tahun  
Agama : Islam  
Pendidikan : SMA  
Pekerjaan : Pelajar  
Alamat : Penawar Rejo, Tulang Bawang

##### **b. Keluhan Utama**

Pasien mendatangi TPMB dengan mengeluh merasakan nyeri perut tembus sampai belakang yang dialami sejak tanggal 29 Maret 2024 pukul 07.00 WIB. Pasien mengatakan sedang haid hari pertama dan mengalami mual dan muntah sebanyak 2x dengan isi makanan dan cairan serta tegang dan nyeri tekan pada payudara

##### **c. Riwayat Menstruasi**

Pasien melaporkan mengalami mual, muntah, dan rasa tidak nyaman di perut bagian bawah yang menjalar hingga punggung pada hari pertama siklus menstruasinya. Pasien mengalami kelemahan dan ketidaknyamanan hilang timbul.

HPHT : 29 Maret 2024  
Menarche : 12 Tahun  
Siklus : 28 hari

Lama : 7 hari  
Ganti pembalut : 3-4 kali ganti pembalut  
Sifat darah : Encer, warna merah kecokelatan dan menggumpal  
Banyaknya : 40cc  
Keluhan : Pasien mengatakan nyeri hebat dibagian bawah perut

d. Riwayat Obstetri

Pasien mengatakan belum pernah hamil dan melahirkan

e. Riwayat Kesehatan yang lalu

Pasien melaporkan bahwa nyeri yang dialaminya bulan lalu tidak separah bulan ini, dan karena tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, ia tidak mengalami kecemasan. Pasien tidak pernah menderita asma, tekanan darah tinggi, gangguan jantung, alergi, atau ketergantungan obat.

f. Riwayat Penyakit Keluarga

Pasien melaporkan di keluarganya tidak ada yang pernah atau sedang menderita penyakit tumor rahim, radang panggul, endometriosis, infeksi rahim, kista atau polip. Pasien mengatakan bahwa ibunya sewaktu remaja sering mengalami nyeri perut saat haid dan mereda setelah memiliki anak.

g. Riwayat yang Berhubungan dengan ginekologi

Pasien mengatakan tidak memiliki penyakit serius pada organ reproduksi seperti infeksi rahim, kista atau polip maupun infeksi menular seksual.

h. Riwayat Psikologis

Karena rasa sakitnya sangat mengganggu aktivitasnya, pasien mengalami kecemasan dan ketegangan terkait rasa sakitnya. Pasien mengalami nyeri dismenore sejak 2 tahun yang lalu atau saat pasien berusia 16 tahun. Pasien mengatakan stress karena tugas sekolah yang semakin banyak.

i. Riwayat merokok

Pasien tidak merokok tetapi ayah dan kakak laki-lakinya memiliki kebiasaan merokok baik di dalam maupun diluar rumah.

j. Pola Kebiasaan Sehari-hari

a) Nutrisi

Pasien mengatakan makan 3x sehari, dengan 1 porsi nasi lauk pauk serta sayur. pasien setiap hari mengkonsumsi makanan pedas, pasien sering makan mie instan 3-4x/minggu. Minum 8-10 gelas/hari air putih, teh dan susu

b) Eliminasi

Pasien BAB 1x/hari, BAK 5-6x/hari

c) Pola Istirahat

Pasien mengatakan tidur malam 8 jam dan tidur siang 1-2 jam. Selama menstruasi waktu istirahat pasien terganggu karena tidak nyaman dengan rasa nyeri yang di rasakan. Tidur malam selama menstruasi 7 jam dan tidak tidur siang.

d) Personal Hygiene

Pasien mengatakan mandi 2 kali dalam sehari, keramas 1x/hari, sikat gigi 3x/hari, membersihkan alat kelamin saat mandi, mengganti pembalut 3-4x/hari.

e) Aktivitas

Pasien jarang melakukan kegiatan olahraga. Pasien melakukan olahraga 2 minggu sekali dengan jenis olahraga jogging.

## 2. Data Objektif

a. Pemeriksaan Umum

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 1) Keadaan umum          | : Baik         |
| 2) Kesadaran             | : Composmentis |
| 3) Berat badan sekarang  | : 42 Kg        |
| 4) Tinggi badan sekarang | : 145 cm       |
| 5) IMT                   | : 20           |

6) Skala nyeri : 5

b. Pemeriksaan Tanda-tanda Vital

1) Tekanan Darah : 110/70 mmHg

2) Nadi : 78x/menit

3) Suhu : 36,5°C

4) Pernafasan : 20x/menit

c. Pemeriksaan Fisik

1) Kepala

a) Rambut dan kulit kepala

Tidak ada benjolan, warna rambut hitam, kulit kepala bersih, tidak ada nyeri tekan, rambut tidak mudah tercabut, tidak ada kebotakan.

b) Wajah

Wajah tampak pucat, tampak lelah, gelisah dan tampak meringis, wajah normal, tidak terdapat ruam pada wajah dan tidak ada nyeri tekan.

c) Mata

Kedua alis mata simetris, kelopak mata tidak ada pembengkakan, tidak ada tanda peradangan, pada konjungtiva tidak tampak pucat, tidak terdapat secret, sklera tidak tampak ikterik. Mata tidak teraba nyeri saat di palpsi pada kelopak mata.

d) Mulut

Kebersihan mulut baik, bau nafas normal, hygenitas baik.

e) Bibir

Simetris, tidak ada lesi atau luka, mukosa mulut lembab, tidak ada sariawan, tidak ada luka sudut bibir.

f) Gigi

Bersih, tidak ada caries gigi

g) Lidah

Ukuran lidah normal, tidak ada atropi (kepucatan), tidak ada tremor pada lidah, lidah tidak kering, pasien tidak memiliki gangguan pengecap.

2) Hidung

Lubang hidung simetris, tidak ada secret, tidak ada polip dan tidak ada peradangan.

3) Telinga

Telinga simetris, kiri kanan sama, liang telinga bersih, tidak ada seckret, tidak ada nyeri tekan, pendengaran normal.

4) Leher

Simetris, tidak ada kemerahan, tidak tampak penonjolan vena jugularis, tidak ada nyeri tekan, tidak pembesaran kelenjar getah bening dan tidak ada pembesaran kelenjar tyroid.

5) Dada

payudara simetris, putting menonjol dan tidak terdapat massa

a) Paru-paru

Bunyi paru-paru normal

b) Jantung

Bunyi normal lub dub, tidak ada tambahan bunyi jantung murmur

6) Abdomen

Tidak terdapat bekas luka operasi

7) Vulva

Bentuk normal, tidak ada luka dan terdapat pengeluaran darah menstruasi

8) Ekstermitas

Kaki dan tangan simetris, tidak ada edema, tidak ada varises pada tangan dan kaki, kulit kembali <2 detik setelah ditekan dan refleks patela normal.

### **3. Analisis Data**

Diagnosa : Nn. S usia 18 tahun dengan dismenore primer

## 4. Pelaksanaan

**Tabel 2**  
**Lembar implementasi kunjungan pertama**

No.	Perencanaan	Waktu/ jam	Tindakan	paraf	Waktu (tgl/jam)	Evaluasi Tindakan	paraf
1.	Jelaskan hasil pemeriksaan	29-03-2024 17.10-17.15 WIB	Menjelaskan pasien bahwa hasil pemeriksaan berada dalam rentang normal dan meskipun nyeri, mual, dan muntah yang dialaminya merupakan gejala dismenore primer, hal ini wajar karena nyeri yang terkait dengan dismenore primer biasanya kambuh pada hari pertama menstruasi dan hilang dengan sendirinya seiring berjalannya waktu.	Novi 	17.15- 17.16 WIB	Pasien sudah mengetahui hasil pemeriksaan	Novi 
2.	Berikan KIE mengenai dismenore	17.16-17.26 WIB	Memberikan KIE mengenai dismenore a. Menjelaskan bahwa seorang wanita usia reproduksi secara alami akan menjalani siklus menstruasi. Biasanya diikuti dengan dismenore, atau nyeri sepanjang siklus menstruasi.	Novi 	17.26- 17.27 WIB	Pasien sudah faham mengenai penyebab nyeri haid yang dialaminya	Novi 

			<p>b. Peningkatan aktivitas uterus yang menyimpang atau otot-otot rahim yang mengencang untuk membatasi aliran darah, yang menyebabkan iskemia atau hipoksia uterus sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman hal ini merupakan penyebab dari dismenore.</p> <p>c. Memberitahu pasien tentang apa yang dapat menyebabkan nyeri haid berlebihan dan dismenore primer: faktor psikologis dan faktor fisik seperti stres, syok, kelelahan, dan kecemasan. Dan kemungkinan itu mungkin disebabkan oleh faktor genetik dari orang tua dan menghindari makan fast food secara berlebihan.</p> <p>d. Menjelaskan tanda dan gejala dismenore : Nyeri perut bagian bawah menjalar dari punggung hingga paha, Nyeri seperti kejang datang dan pergi, Dismenore biasanya terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi dan sering</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>disertai sakit kepala, mual, muntah, dan sering buang air kecil.</p> <p>e. Menjelaskan kepada pasien cara mengatasi nyeri dismenore, Kompres perut bagian bawah dan punggung dengan air hangat, Mandi air hangat, Istirahat yang cukup setiap hari, senam, yoga dan relaksasi.</p>				
3.	Berikan KIE pola hidup sehat	17.27-17.35 WIB	<p>Memberikan edukasi pola hidup sehat kepada pasien tentang :</p> <p>a. Tidur yang cukup, sepanjang siklus menstruasi relaksasi diperlukan untuk meredakan otot-otot tegang yang berkontraksi untuk melepaskan lapisan endometrium.</p> <p>b. Memberikan nasihat kepada pasien tentang kebiasaan pola makanan yang lebih baik, seperti mengkonsumsi makanan tinggi buah, sayur, protein dan karbohidrat, serta mengurangi asupan makanan cepat saji seperti</p>	Novi <del>Novi</del>	17.35-17.36 WIB	Pasien faham dengan penjelasan yang sudah diberikan	Novi <del>Novi</del>

			<p>mie instan dan makanan pedas.</p> <p>c. Menganjurkan pasien untuk berolahraga secara rutin, seperti jogging atau jalan kaki, dapat membantu menurunkan tingkat stress yang muncul sebelum, selama dan setelah menstruasi. Berolahraga juga dapat merangsang sintesis endorpin dari otak yang merupakan penangkal rasa sakit alami tubuh.</p> <p>d. Menjaga personal hygiene untuk mencegah terjadinya infeksi dan rasa tidak nyaman dengan cara sering mengganti pembalut 3-4x/hari dan mengganti CD ketika basah agar bagian genetalia tidak lembab yang dapat menimbulkan bakteri.</p>				
4.	Berikan KIE manajemen stress	17.36-17.40 WIB	Memberikan KIE Manajemen stres Salah satu cara mengurangi stress adalah dengan melakukan manajemen stress, manajemen stress merupakan proses mengurangi stress yang ada dalam diri manusia agar tidak menjadi	Novi 	17.40-17.41 WIB	Pasien mengerti cara memanajemen stress yang di rasakan agar tidak membuatnya stress berlebihan.	Novi 

			<p>masalah. ada beberapa metode atau teknik yang dapat digunakan dalam manajemen stress antara lain termasuk penanganan berfokus pada masalah, terapi kelompok diskusi, perilaku konseling, terapi berfokus pada emosi, dan lain sebagainya. Teknik yang digunakan yang paling efektif dan efisien untuk mengelola stres pada remaja adalah imajinasi terbimbing. Teknik ini membuat pembelajaran menjadi menyenangkan dan mengasyikkan karena adanya respons yang luar biasa terhadap perubahan psikologis yang ditimbulkan oleh penerapan teknik ini. Teknik yang paling tidak efektif adalah konseling perilaku karena banyak remaja yang lemah dan tidak rasional ketika teknik ini diterapkan</p>				
5.	Berikan terapi analgetik	17.41-17.44 WIB	<p>Memberikan terapi analgetik yaitu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- asam mefenamat 1 tablet dengan dosis 500mg untuk mengurangi nyeri menstruasi</li> <li>- tablet Fe 1x1/ hari dengan dosis 60mg diminum pada malam hari selama menstruasi, tablet Fe</li> </ul>	Novi <del>###</del>	17.44-17.45 WIB	Pasien bersedia mengkonsumsi obat yang diberikan	Novi <del>###</del>

			sangat penting bagi pertumbuhan remaja dan mencegah anemia pada remaja				
6.	Berikan KIE mengenai sikap lilin	17.45-17.50 WIB	Memberikan KIE kepada pasien untuk melakukan sikap lilin untuk mengurangi nyeri menstruasi. Sikap lilin dapat mengobati sakit kepala saat menstruasi dengan cara berbaring dengan pinggul terangkat dan kaki lurus ke atas, pose ini dikenal dengan sikap lilin. Dengan meningkatkan aliran darah ke otak, Latihan ini dapat membantu menghilangkan rasa tidak nyaman. Dilakukan dengan durasi kurang lebih 3-4 menit.	Novi 	17.50-17.51 WIB	Pasien bersedia melakukan gerakan sikap lilin di rumah untuk mengurangi nyeri.	Novi 
7.	Jadwalkan kunjungan ulang pada pasien tanggal 30 Maret 2024 pukul 14.00 WIB.	17.51-17.54 WIB	Menjadwalkan kepada pasien bahwa besok pukul 14.00 akan dilakukan kunjungan untuk membahas pengobatan murrotal dan senam.	Novi 	17.54-17.55 WIB	Pasien bersedia dilakukan kunjungan ulang dan setuju dengan tindakan yang akan dilakukan dan kunjungan rumah	Novi 

## **B. Catatan perkembangan I**

Hari/tanggal : 30 Maret 2024

Waktu : 14.00 WIB

### **1. Data Subjektif**

- a. Nn. S mengatakan ini hari kedua haid, masih merasakan nyeri pada perut bagian bawah meskipun rasa nyeri sudah berkurang serta masih terasa nyeri pada payudaranya.
- b. Nn. S mengatakan masih merasakan mual tetapi sudah tidak muntah
- c. Nn. S sudah melakukan sikap lilin selama 2 kali dengan durasi waktu 5 menit
- d. Nn. S mengatakan sudah meminum asam mefenamat 1 kali dan tablet Fe 1 kali
- e. Nn. S sedang haid hari ke-2, warna darah merah segar, konsistensi kental, banyak darah 40cc, pembalut yang digunakan dalam sehari 2-3 pembalut.

### **2. Data Objektif**

- a. Keadaan Umum : Baik
- b. Kesadaran : Composmentis
- c. Skala nyeri : 4
- d. Wajah : Tidak Pucat
- e. Mata : Konjungtiva merah muda, sklera putih
- f. Payudara : Payudara simetris, puting susu menonjol
- g. Abdomen : Tidak ada luka bekas operasi

### **3. Analisis**

Diagnosa : Nn. S usia 18 tahun dengan dismenore primer

## 4. Pelaksanaan

**Tabel 3**  
**Lembar implementasi kunjungan kedua**

No.	Perencanaan	Waktu (tgl/jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (tgl/jam)	Evaluasi	Paraf
1.	Anjurkan pasien untuk memperbanyak minum air putih	30-03-2024 14.10-14.15 WIB	Menganjurkan pasien memperbanyak minum air putih 8 gelas setiap hari, karena minum air putih 8 gelas perhari dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Mengonsumsi air putih dengan cukup dapat menghalangi penggumpalan darah dan dapat memperlancar peredaran darah.	Novi 	14.15- 14.16 WIB	Pasien bersedia memperbanyak minum air putih.	Novi 
2.	Edukasi tentang senam dismenore	14.16-14.25 WIB	Menjelaskan manfaat senam dismenore yaitu : - Olahraga telah terbukti meningkatkan b-endorphin dalam darah 4 hingga 5 kali lipat. Oleh karena itu, semakin banyak berolahraga, semakin tinggi kadar b-endorfin dalam darah. Senam dismenore dapat	Novi 	14.25- 14.26 WIB	Pasien mengerti manfaat senam dismenore untuk mengurangi nyeri menstruasi	Novi 

			<p>menurunkan nyeri menstruasi yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Senam dismenore juga dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur- angsur sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi karena menghasilkan hormon endorfin.</p> <p>- Mengajarkan gerakan senam dismenore merupakan gerakan sederhana yang dapat membantu mengurangi nyeri saat menstruasi dengan melakukan gerakan-gerakan : pose segitiga, posisi senam bulan setengah, posisi duduk wiede angle, posisi berbaring mengikat dan sikap lilin. Gerakan-gerakan ini mampu membantu mengurangi nyeri. Pelaksanaannya yaitu pada sore hari dengan durasi 30 menit. Dapat dilakukan 3-4 dalam seminggu</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

3.	Edukasi tentang fungsi murrotal Al.Qur`an untuk mengurangi ketidaknyamanan dismenore.	14.26-14.30 WIB	Menjelaskan manfaat terapi murrotal Al.Qur`an untuk mengurangi dismenore karena mendengarkan ayat-ayat Alquran dapat mengaktifkan hormon endorfin(hormon penghambat nyeri, meningkatkan rasa rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, gelisah dan tegang, sehingga mengaktifkan efek relaksasi, memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan. Terapi murrotal dilakukan selama 60 menit dengan irama konstan.	Novi <del>Novi</del>	14.30-14.31 WIB	Pasien mengetahui manfaat Murrotal Al.Qur`an untuk menurunkan nyeri.	Novi <del>Novi</del>
4.	Lakukan intervensi gerakan senam dismenore bersama pasien	14.30-15.00 WIB	Melakukan intervensi senam dismenore bersama pasien untuk mengurangi senam dismenore selama 30 menit	Novi <del>Novi</del>	15.00-15.02 WIB	Pasien melakukan gerakan senam yang diajarkan	Novi <del>Novi</del>
5.	Lakukan intervensi terapi Murrotal Al-Quran pada pasien untuk mengurangi nyeri dismenore	15.02-16.02 WIB	Pasien mulai mendengarkan murrotal Al-Qur`an. Pasien mendengarkan lantunan Murrotal Al-Qur`an surat kesukaan pasien yaitu surat ar Rahman. Mendengarkan secara konstan selama 60 menit	Novi <del>Novi</del>	16.02-16.03 WIB	Pasien mendengarkan murrotal Al-Qur`an Surat Ar Rahman	Novi <del>Novi</del>

6.	Evaluasi gerakan senam pasien	16.03-16.15 WIB	Mengevaluasi gerakan senam pasien dalam melakukan gerakan senam pasien sudah baik namun gerakan pose segitiga dan gerakan posisi berbaring mengikat masih harus di perbaiki posisi senamnya.	Novi <del>Novi</del>	16.15-16.16 WIB	Pasien akan memperbaiki gerakan senam dan melakukan sebaik mungkin	Novi <del>Novi</del>
7.	Jadwalkan kunjungan ulang besok tanggal 31 Maret 2024 jam 10.00 WIB	16.16-16.19 WIB	Menjadwalkan kepada pasien besok akan dilakukan kunjungan ulang pukul 10.00 WIB untuk mengetahui kondisi pasien	Novi <del>Novi</del>	16.19-16.20 WIB	Pasien bersedia besok di lakukan kunjungan ulang	Novi <del>Novi</del>

### C. Catatan Perkembangan II

Hari/tanggal : Minggu, 31 Maret 2024

Waktu : 10.00 WIB

#### 1. Data Subjektif

- a. Nn. S mengatakan saat ini haid hari ketiga
- b. Nn. S mengatakan perut bagian bawahnya masih sedikit nyeri
- c. Nn.S mengatakan sudah tidak mual dan muntah lagi
- d. Nn. S mengatakan sudah melakukan senam dismenore 1 kali dengan durasi 30 menit dan mendengarkan murrotal Al-Qur'an surat Ar Rahman 2 kali dengan durasi 60 menit
- e. Nn. S mengatakan gerakan senam yang dilakukan masih terdapat kesalahan
- f. Nn. S mengatakan menstruasi nya lancar, dalam sehari berganti pembalut 2-3kali perhari.

#### 2. Data Objektif

- a. Keadaan Umum : Baik
- b. Kesadaran : Composmentis
- c. Skala nyeri : 2
- d. Wajah : tidak pucat
- e. Mata : Konjungtiva normal, sklera tidak ikterik
- f. Payudara : Payudara simetris, putting susu menonjol
- g. Abdomen : Tidak ada luka bekas operasi

#### 3. Analisis

Diagnosa : Nn. S usia 18 tahun dengan dismenore primer

#### 4. Pelaksanaan

**Tabel 4**  
**Lembar implementasi kunjungan kedua**

No	Perencanaan	Waktu (tgl/jam)	Kegiatan	Paraf	Waktu (tgl/jam)	Evaluasi	Paraf
1.	Anjurkan pasien untuk mengkonsumsi sayuran hijau	Minggu, 31-03-2024 10.10-10.15 WIB	Menganjurkan pasien untuk memperbanyak mengkonsumsi sayuran hijau dan buah naga yang banyak mengandung zat besi, zat besi sangat diperlukan oleh tubuh selama masa menstruasi. Selain sayuran hijau dan buah naga, zat besi dapat diperoleh dari hati ayam dan kacang-kacangan.	Novi 			Novi 
2.	Ajarkan kembali gerakan senam pada pasien	10.17-10.23 WIB	Mengajarkan kembali gerakan senam pasien karena dalam melakukan gerakan senam pasien ada beberapa gerakan yang masih harus di perbaiki posisi senamnya.	Novi 	10.23-10.24 WIB	Pasien sudah memperbaiki gerakan senam dan melakukan senam dengan benar	Novi 

2.	Lakukan intervensi senam pada pasien untuk mengurangi nyeri dismenore	10.25-10.55 WIB	Pasien melakukan senam dismenore untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.	Novi 	10.55-10.56 WIB	Pasien bersedia melakukan senam dismenore	Novi 
3.	Lakukan intervensi terapi Murrotal Al-Quran pada pasien untuk mengurangi nyeri dismenore	10.56-11.56 WIB	Pasien mendengarkan Murrotal Al.Qur`an surat Arrahman sebagai relaksasi agar tubuh tidak stress dan nyaman serta mengurangi nyeri haid	Novi 	11.56-11.57 WIB	Pasien bersedia mendengarkan Murrotal Al.Qur`an untuk mengurangi nyeri menstruasi	Novi 
5.	Edukasi pasien makanan apa saja yang harus dihindari selama menstruasi	11.57 -12.00 WIB	Memberitahu pasien untuk menghindari mengkonsumsi kafein yang terdapat dalam the, kopi dan cola, menghindari konsumsi garam berlebih, menghindari makanan pedas dan fastfood seperti mie instan dan lainnya. Karena beberapa jenis makanan tersebut mengandung lemak bebas yang dapat memicu munculnya prostaglandin penyebab nyeri dismenore.	Novi 	12.00-12.01 WIB	Pasien mengerti dan akan menghindari makanan-makanan tersebut	Novi 
6.	Jadwalkan kunjungan ulang pada pasien tanggal 01 April 2024 pukul 09.00 WIB.	12.01-12.04 WIB	Menjadwalkan pasien besok akan dilakukan kunjungan ulang Kembali pukul 09.00 WIB	Novi 	12.04-12.05 WIB	Pasien bersedia dilakukan kunjungan ulang	Novi 

## D. Catatan Perkembangan III

Hari/tanggal : Senin, 01 April 2024

Waktu : 14.00 WIB

### 1. Data Subjektif

- a. Nn. S mengatakan saat ini haid hari ke 4
- b. Nn. S mengatakan sudah tidak merasakan nyeri lagi dan dapat beraktivitas seperti biasa
- c. Nn. S mengatakan sudah melakukan senam dismenore 2 kali selama 30 menit dan mendengarkan Murrotal Al.Qur'an 3 kali selama 60 menit
- d. Nn. S mengatakan sudah memperbaiki pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan sayuran berwarna hijau serta makan buah naga.
- e. Nn. S mengatakan berganti pembalut 2 kali perhari

### 2. Data Objektif

- a. Keadaan Umum : Baik
- b. Kesadaran : Composmentis
- c. Skala nyeri : 0
- d. Wajah : tidak pucat
- e. Mata : konjungtiva normal, sklera tidak ikterik
- f. Payudara : Payudara simetris, puting susu menonjol
- g. Abdomen : Tidak ada luka bekas operasi

### 3. Analisis

Diagnosa : Nn. S usia 18 tahun dengan dismenore primer

## 4. Pelaksanaan

**Tabel 5**  
**Lembar implementasi catatan perkembangan III**

No	Perencanaan	Waktu (tgl/jam)	Kegiatan	Paraf	Waktu (tgl/jam)	Evaluasi	Paraf
1.	Jelaskan hasil pemeriksaan kepada pasien	01-04-2024 14.02-14.05 WIB	Menjelaskan hasil pemeriksaan paad pasien bahwa hasil pemeriksaan TTV dalam batas normal dan semua dalam keadaan baik.	Novi 	14.05-14.07 WIB	Pasien mengetahui hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan	Novi 
2.	Anjurkan pasien untuk selalu melakukan aktivitas olah raga.	14.07-14.10 WIB	menganjurkan pasien untuk selalu melakukan aktivitas olah raga. sebagai suatu kebiasaan sehat. Olahraga yang dapat dilakukan seperrti jalan santai atau jogging, senam, yoga, bersepeda dan lain-lain.	Novi 	14.10-14.12 WIB	Pasien mengerti dan bersedia untuk melakukan olahraga secara rutin sebagai suatu kebiasaan sehat.	Novi 
3.	Edukasi isi piringku remaja bagi pasien	14.12-14.17 WIB	Menedukasi kebutuhan nutrisi pada pasien dengan isi piringku. Isi Piringku" adalah untuk menggantikan empat tujuan sehat dan 5 tujuan sempurna dengan tujuan yang bertujuan untuk	Novi 	14.12-14.17 WIB	Pasien mengerti dan bersedia mengganti pola makan sesuai denga isi piringku	Novi 

			meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang. 1/6 piring makan berisi berbagai jenis dan warna buah-buahan. 1/6 piring lauk pauk tinggi protein, baik nabati (tempe, tahu dan kacang-kacangan) maupun hewani (telur, unggas ikan). Sepertiga piringnya terdiri dari makana pokok, yang dibatasi karbohidrat sederhana (gula, tepung dan berbagai tepung). Dan tinggi karbohidrat kompleks (beras dan biji-bijian). Sepertiga hidangannya terdiri dari berbagai jenis sayuran.				
4.	Berikan konseling pada pasien jika mengalami dismenore lagi untuk melakukan terapi non-farmakologi seperti yang sudah diajarkan	14.17-14.22 WIB	Memberikan konseling pada pasien jika nanti mengalami dismenore lagi agar melakukan kegiatan yang sudah diajarkan saat ini dan tidak panik. Mengusahakan terlebih dahulu diatasi dengan cara non farmakologi yaitu dengan cara olahraga teratur seperti berjalan-jalan, jogging dan senam dismenore, serta terapi murrotal Al.Qur`an seperti yang sudah diajarkan. Menghindari makanan cepat saji dan makana pedas, sering berolahraga, dan tidur yang cukup	Novi <del>Novi</del>	14.22-14.25 WIB	Pasien telah memahami penjelasan yang diberikan dan akan melakukan nasihat yang diberikan.	Novi <del>Novi</del>

			akan membantu menjalani gaya hidup yang lebih sehat. Hal tersebut dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi.				
--	--	--	--	--	--	--	--