

LAMPIRAN

NON-FARMAKOLOGI

2. kompres air hangat

Cara mengompres dengan air hangat:

- tuangkan air hangat ke dalam botol
- lalu gulung botol dengan menggunakan handuk tipis
- kemudian letakan dibagian perut yang nyeri
- ulangi beberapa kali sampai nyeri berkurang



"CARA MENGURANGI NYERI HAID"

1. teknik relaksasi tarik napas dalam

Cara latihan teknik relaksasi:

- Tarik napas dalam melalui hidung secara perlahan-lahan selama 4 detik sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal, jaga mulut tetap tertutup selama menarik nafas
- Tahan nafas selama 3 detik
- Hembuskan dan keluarkan nafas secara perlahan melalui mulut selama 4 detik
- Lakukan secara berulang



NYERI HAID (DISMENORE)



DISUSUN OLEH:

NADILA HIDAYAH
1814401063



APA SIH NYERI HAID ITU?

nyeri haid (dismenore) adalah rasa tidak nyaman pada perut yang timbul sebelum atau selama menstruasi seperti nyeri, kram atau pegal-pegal



PENYEBAB APA SAJA YA?

dismenore dibagi menjadi 2

1. dismenore primer, biasanya muncul setelah *menarche* (haid pertama) tanpa ada gejala lain selain nyeri dan kram. biasanya disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang diproduksi pada lapisan dari rahim
2. dismenore sekunder, penyakit radang panggul, polip endometrium, tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot

TANDA DAN GEJALA APA SAJA?


1. TANDA DAN GEJALA DARI DISMINORE ADALAH
2. KRAM ATAU NYERI PERUT,
3. TIMBUL JERAWAT,
4. MUDAH MARAH DAN GAMPANG TERSINGGUNG,
5. MUDAH CAPEK,
6. SAKIT KEPALA



DAMPAK NYERI HAID APA SAJA?



dampak dari dismenore adalah gangguan aktivitas sehari-hari dan kemandulan



	POLTEKES KEMENKES TANJUNGGARANG	KODE :
	Formulir Masukan & Perbaikan KTI / Skripsi / LTA	TGL :
		REVISI :
		HALAMAN : 1 dari 1 Halaman

LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN

Nama : NADILA HIDAYAH
 NIM : 1814401063
 Prodi : D III / ~~Sarjana-Terapan~~ / ~~Ners~~ *
 Tanggal : Senin, 14 Juni 2021
 Judul : ASUHAN KEPERWATAN GANGGUAN KEBUTUHAN RASA NYAMAN (NYERI) PADA KELUARGA TN. S KHUSUSNYA AN. R DEGAN DISMENORE DI DESA GANTIWARNO PEKALONGAN LAMPUNG TIMUR 2021

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhsiswa	Paraf Dosen
1.	Senin, 14 juni 2021	1. Judul: tambahkan kecamatan dan kabupaten daerah 2. Perbaiki abstrak 3. Perbaiki pengutipan nama pada bab 1 4. Tambahkan prevalensi dismenore di Lampung terbaru. 5. Tambahkan kolaborasi obat anlgesik pada intervensi dan implementasi 6. Tambahkan senam dismenore 7. Lengkapi data pada pengkajian 8. Perbaiki penomoran halaman		


Bandar Lampung, 14 Juni 2021


Ketua Penguji

Anggota Penguji II


Anggota Penguji II


AL MURHAN, SKM., M. Kes
 NIP. 196601011989031006


YUNIASTINI, SKM., M. Kes
 NIP. 196806231990320001


KODRI S. Kp., M. Kes
 NIP. 196202121990032001















46212191984021001

	POLTEKES TANJUNGGARANG	Kode	
	PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG	Tanggal	
	Lembar Konsultasi Bimbingan	Revisi	
	Laporan Tugas Akhir	Halaman	

**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PEMBIMBING UTAMA**

Nama Mahasiswa : NADILA HIDAYAH
 NIM : 314401063
 Pembimbing Utama : Kodri S.Kp, M.Kes

Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nyaman (Nyam) Pada Keluarga Tl S Khususnya An B Dengan Demam Di Desa Gambiwaro, Kecamatan Lampung Timur, 2021

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Jumat 30-04-2021	BAB 1 - Tambah data provinsi Hapus data demamre		
2	Jumat 30-04-2021	Askep: lengkapi pengkajian, implementasi		
3	Kamis 30-05-2021	BAB 2		
4	Kamis 30-05-2021	BAB 3		
5	Kamis 29-05-2021	BAB 4		
6	Kamis 23-05-2021	BAB 5		
7	Selasa 01-06-2021	Complet tahap bimbingan		
8				
9				
10				
11				
12				

Bandar Lampung, 01-06-2021
 Pembimbing Utama
Kodri S.Kp, M.Kes
 NIP.196212191984021001

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN TANJUNGPUR



















LEMBAR CATATAN KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)







Nama : NADILA HIDAYAH

NIM : 1814401063

Judul LTA : ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN KEBUTUHAN NYAMAN (NYERI) PADA KELUARGA TN. S KHUSUSNYA AN. R DENGAN DISMENORE DI DESA GANTIWARNO PEKALONGAN LAMPUNG TIMUR 2021


Pembimbing 2 : Yuniastini, SKM., M. Kes

No	Hari/Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1	Selasa, 14 Februari 2021	Kontrak bimbingan		
2	Selasa, 11 Mei 2021	Konsul abstrak, kata pengantar, penulisan gelar dosen, penjabaran ruang lingkup		
3	Senin, 17 Mei 2021	Konsul BAB 1 dan II (perbaikan pemenggalan kata, spasi)		
4	Kamis, 20 Mei 2021	ACC BAB 1 dan II		
5	Jumat, 21 Mei 2021	Konsul BAB III (metode yang digunakan)		
6	Senin, 24 Mei 2021	ACC BAB III		
7	Selasa, 25 Mei 2021	Konsul BAB IV dan V (perbaikan pemenggalan kata dan spasi)		
8	Kamis, 27 Mei 2021	ACC BAB IV dan V		
9	Kamis, 27 Mei 2021	Daftar pustaka (urutan)		

10	Jumat, 28 Mei 2021	ACC daftar pustaka		
11	Kamis, 3 Juni 2021	Perbaikan penomoran tabal pada BAB II dan IV		
12	Jumat, 4 Juni 2021	ACC siding		

Bandar Lampung, 4 Juni 2021

Pembimbing 2



Yuniastini, SKM., M. Kes
NIP. 196806231990320001