EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan
E-ISSN: 3031-0709
Website: https://j-edu.org/index.php/
VOLUME 4, ISSUE 1, 2026

ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS PADA Nn. C DENGAN PENERAPAN *MIND-BODY TECHNIQUES* TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SAAT DATANG BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI LANGKAI

Priska Putri Meldawan Harefa[1*], Trisya Yona Febrina[2]

Program Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

Email Korespondensi: *priskaputrimeldawanharefa@gmail.com*

ABSTRAK

Keperawatan maternitas berfokus pada pemeliharaan kesehatan perempuan sepanjang siklus kehidupan, termasuk masa remaja. Salah satu masalah yang sering dialami remaja putri menjelang menstruasi adalah perubahan emosi berupa bad mood, mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, cemas, dan gelisah. Karya Ilmiah Akhir Profesi ini bertujuan menerapkan Mind-Body Techniques melalui latihan pernapasan diafragma dalam membantu pengendalian emosi pada fase pramenstruasi. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Asuhan keperawatan dilakukan pada Nn. C usia 12 tahun 11 bulan 22 hari di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam selama empat kali kunjungan rumah pada tanggal 20–23 Agustus 2026. Intervensi difokuskan pada edukasi kesehatan mengenai menstruasi, perubahan emosi, hubungan perubahan hormon dengan kondisi emosional, serta latihan pernapasan diafragma selama 10–15 menit, dua kali sehari. Hasil asuhan menunjukkan peningkatan pengetahuan Nn. C mengenai hubungan perubahan hormon dengan emosi serta peningkatan kemampuan melakukan pernapasan diafragma secara mandiri. Masalah Defisit Pengetahuan teratasi sehingga intervensi dihentikan. Penerapan Mind-Body Techniques melalui latihan pernapasan diafragma dapat digunakan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu pengendalian emosi pada fase pramenstruasi.

Kata Kunci : Menstruasi, Pengendalian Emosi, Mind-Body Techniques, Pernapasan Diafragma, Remaja Putri

ABSTRACT

Maternity nursing focuses on maintaining women's health throughout the life cycle, including adolescence. One of the common problems experienced by adolescent girls before menstruation is emotional changes, such as mood swings, irritability, increased sensitivity, anxiety, and restlessness. This Nursing Professional Scientific Final Project aimed to implement Mind-Body Techniques through diaphragmatic breathing exercises to assist in emotional regulation during the premenstrual phase. The method used was a descriptive case study with a nursing process approach consisting of assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. Nursing care was provided to Ms. C, aged 12 years, 11 months, and 22 days, in the working area of Sei Langkai Public Health Center, Batam City, through four home visits conducted from August 20 to August 23, 2026. The interventions focused on health education regarding menstruation, emotional changes, the relationship between hormonal changes and emotional conditions, and diaphragmatic breathing exercises performed for 10–15 minutes twice daily. The results showed an improvement in Ms. C's knowledge regarding the relationship between hormonal changes and emotions, as well as an increased ability to perform diaphragmatic breathing independently. The nursing diagnosis of Knowledge Deficit was resolved, and the intervention was discontinued. The implementation of Mind-Body Techniques through diaphragmatic breathing exercises can be used as a non-pharmacological approach to assist emotional regulation during the premenstrual phase.

Keywords : *Menstruation, Emotional Regulation, Mind-Body Techniques, Diaphragmatic Breathing, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Keperawatan maternitas merupakan cabang ilmu pembekuan yang fokus pada pemeliharaan, peningkatan, pencegahan, dan pemulihan kesehatan perempuan sepanjang siklus kehidupannya, termasuk pada masa remaja. Pada masa remaja, kesehatan reproduksi dan psikologis perlu mendapatkan perhatian karena remaja putri mengalami berbagai perubahan fisiologis dan hormonal yang berkaitan dengan proses pubertas dan menstruasi. Menstruasi merupakan bagian normal dari proses reproduksi perempuan, tetapi perubahan hormonal yang menyertainya dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan yang dapat dialami remaja putri adalah perubahan kondisi emosional, seperti perubahan suasana hati, mudah marah, sensitif, mudah cemas, cemas, dan gelisah. Oleh karena itu, asuhan maternitas pada remaja putri tidak hanya fokus pada kesehatan fisik dan reproduksi, tetapi juga mencakup pemenuhan kebutuhan psikologis, termasuk membantu remaja dalam mengenali dan mengendalikan perubahan emosi selama menstruasi (Gambadauro 2025).

Dalam praktik keperawatan maternitas, berbagai permasalahan kesehatan dapat terjadi pada perempuan di setiap tahap kehidupannya, termasuk pada masa remaja. Remaja putri merupakan kelompok yang memerlukan perhatian khusus karena masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, hormonal, psikologis, kognitif, dan sosial. Salah satu perubahan biologis yang penting pada remaja putri adalah pubertas yang diikuti dengan sistem reproduksi dan terjadinya menstruasi pertama atau menarke. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dapat disertai dengan berbagai gejala fisik dan psikologis, termasuk perubahan suasana hati, mudah kejang, iritabilitas, dan perubahan mood. Gejala psikologis tersebut dapat berkaitan

dengan perubahan yang terjadi sepanjang siklus menstruasi dan tidak semata-mata disebabkan oleh perubahan hormonal (Rome, Kaznoch, and Issac 2026). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemeliharaan kesehatan menstruasi pada remaja putri perlu memperhatikan aspek fisik sekaligus psikologis, termasuk kemampuan remaja dalam mengenali dan mengendalikan perubahan emosional yang dialaminya selama menstruasi (Sundari, George, and Sinu 2022).

Fase pramenstruasi merupakan periode yang terjadi pada fase luteal siklus menstruasi, yaitu beberapa hari hingga dua minggu sebelum menstruasi dimulai. Pada fase ini sebagian perempuan dapat mengalami *Premenstrual Syndrome (PMS)*, yaitu kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul secara siklik sebelum menstruasi dan umumnya menghilang setelah menstruasi dimulai. Gejala emosional yang sering muncul meliputi perubahan suasana hati (*mood swing*), mudah marah, sensitif, cemas, tegang, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, dapat muncul gejala fisik seperti nyeri perut, sakit kepala, kelelahan, nyeri payudara, serta gangguan tidur. Gejala-gejala tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup, konsentrasi belajar, dan produktivitas akademik pada remaja putri (Juli et al. 2025).

Perubahan emosi selama menstruasi merupakan salah satu keluhan psikologis yang dapat menyertai perubahan fisiologis dan hormonal pada siklus menstruasi. Perubahan tersebut dapat berupa mudah marah, mudah tersinggung, tegang, sedih, sensitif, stres, serta perubahan suasana hati (*mood swing*). Pada remaja, kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian karena kemampuan regulasi emosi masih berada dalam tahap perkembangan. Remaja yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dapat menunjukkan respons emosional yang lebih intens terhadap suatu keadaan sehingga kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih sulit. Kesulitan regulasi emosi pada masa remaja juga merupakan faktor yang berkaitan dengan berbagai permasalahan kesehatan mental dan fungsi sosial. Pada remaja dengan keluhan menstruasi, berbagai penelitian juga menunjukkan adanya gangguan konsentrasi di kelas, penurunan kemampuan mengerjakan tugas, keterbatasan aktivitas sosial, serta ketidakhadiran di sekolah. Apabila perubahan emosi dan keluhan menstruasi tersebut berlangsung berulang tanpa pengelolaan yang tepat, kondisi tersebut dapat semakin mengganggu fungsi remaja dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, pengendalian emosi selama menstruasi perlu menjadi bagian dari perhatian dalam pemberian asuhan keperawatan pada remaja putri (Sharma et al. 2026).

Penelitian yang dilakukan Armour pada 4.202 perempuan muda berusia 13-25 tahun di australia menunjukkan bahwa nyeri dan keluhan menstruasi merupakan masalah yang cukup besar pada kelompok usia muda. Penelitian tersebut menemukan bahwa hampir setengah respondenya pernah tidak mengikuti setidaknya satu kegiatan pembelajaran selama tiga siklus menstruasi terakhir. Selain itu, sebagian besar responden usia sekolah maupun pendidikan tinggi melaporkan mengalami gangguan dalam mengikuti aktivitas selama menstruasi. Semakin tinggi intensitas nyeri menstruasi, semakin besar pula dampaknya terhadap aktivitas sehati-hari, termasuk kehadiran dan kemampuan mengikuti kegiatan pembelajaran. Temuan tersebut menunjukkan bahwa menstruasi, khususnya ketika disertai nyeri yang cukup berat, dapat memberikan dampak terhadap fungsi dan aktivitas perempuan muda. Namun, penelitian ini lebih berfokus pada nyeri menstruasi dan dampaknya terhadap aktivitas, sehingga belum secara khusus menjelaskan regulasi atau kondisi emosional pada remaja. Oleh karna itu, diperlukan

penelitian lain yang secara khusus mengkaji perubahan kondisi emosional dan kemampuan regulasi emosi pada remaja selama menstruasi. Penelitian tersebut tetap relavan sebagai pendukung bahwa menstruasi dapat memberikan dampak yang nyata terhadap kehidupan sehari-hari remaja dan perempuan muda (Brandes et al. 2022).

Dalam Bilir menunjukkan bahwa masalah menstruasi tidak hanya berkaitan dengan keluhan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan aktivitas akademik perempuan. Pada 352 mahasiswa perempuan berusia 18-27 tahun, sebanyak 90,1% mengalami disminore dan 56% menaporkan penurunan prestasi akademik selama menstruasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengolahan keluhan menstruasi perlu memperhatikan aspek emosional selain keluhan fisik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengendalikan respon emosional adalah *Mind Body Techniques*, termasuk latihan pernapasan diafragma. Latihan pernapasan diafragma merupakan intervensi non farmakologis yang sederhana, mudah dilakukan secara mendiri, dan tidak memerlukan alat. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma dapat membantu menurunkan stres fisiologis dan psikologis. Selain itu, meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pernapasan dapat memberikan perbaikan gejala kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, latihan pernapasan diafragma dipandang sesuai sebagai salah satu intervensi *Mind Body Techniques* untuk membantu pengendalian emosi fase pramenstruasi (Bilir, Yıldız, and Ata 2020).

Adapun salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu pengendalian emosi pada remaja adalah melalui intervensi nonfarmakologis. Intervensi tersebut tidak bertujuan menghilangkan emosi, tetapi membantu individu mengenali, menerima, mengatur, dan merespons emosi secara lebih adaptif. Berdasarkan berbagai pendekatan yang digunakan dalam intervensi regulasi emosi pada remaja, terdapat beberapa pendekatan yang dapat digunakan, yaitu mind-body technique dan teknik grounding, terapi ekspresif atau penyaluran emosi, konseling suportif, serta psikoedukasi dan dukungan keluarga. Keempat pendekatan tersebut memiliki mekanisme dan cara penerapan yang berbeda, sehingga dapat dipertimbangkan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi remaja (Pedrini, Meloni, and Rossi 2022).

Dalam upaya membantu pengendalian emosi fase pramenstruasi, terdapat beberapa pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan, seperti *Mind-Body Techniques*, teknik grounding, terapi ekspresif, dan konseling suportif. *Mind-Body Techniques* memanfaatkan hubungan antara pikiran, perhatian, dan respons tubuh untuk membantu mengurangi respons terhadap stres, sedangkan teknik grounding membantu mengarahkan perhatian pada kondisi saat ini ketika individu mengalami emosi atau pikiran yang intens. Terapi ekspresif juga dapat menjadi alternatif untuk membantu remaja menyalurkan dan mengekspresikan emosi melalui kegiatan seperti menulis, menggambar, atau aktivitas kreatif lainnya (Sharma et al. 2026).

Konseling suportif dapat digunakan sebagai pendekatan pendukung untuk membantu remaja mengenali dan memahami emosi yang dialami melalui komunikasi yang aman dan terbuka. Pendekatan ini dapat membantu remaja menemukan cara menghadapi masalah dan mengembangkan respons emosional yang lebih adaptif. Namun, konseling suportif bukan merupakan fokus utama intervensi,

sehingga penerapannya lebih diarahkan sebagai pendukung dalam pengelolaan emosi (Eadeh, Breaux, and Nikolas 2022).

Psikoedukasi juga diberikan sebagai intervensi pendukung pada masalah Defisit Pengetahuan untuk membantu remaja memahami perubahan emosi selama menstruasi, faktor pencetus, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengelolanya. Dukungan keluarga dapat memperkuat penerapan strategi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan pengetahuan menjadi luaran dari psikoedukasi, sedangkan keberhasilan intervensi pengendalian emosi tidak hanya dinilai dari bertambahnya pengetahuan, tetapi juga dari kemampuan menerapkan strategi pengelolaan emosi (Akdemir 2022).

Dari beberapa pendekatan tersebut, latihan pernapasan diafragma dipilih sebagai intervensi utama karena sederhana, tidak memerlukan alat, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri. Latihan ini dilakukan dengan mengatur pernapasan secara perlahan menggunakan diafragma sehingga dapat membantu meningkatkan respons relaksasi dan mengurangi ketegangan fisiologis maupun psikologis. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma dapat membantu menurunkan stres fisiologis dan psikologis, sehingga memiliki dasar ilmiah yang mendukung penggunaannya sebagai intervensi untuk membantu pengendalian emosi (Hopper et al. 2019).

Dari beberapa pendekatan tersebut, Mind-Body Techniques dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu pengelolaan respons emosional. Pendekatan ini mencakup berbagai teknik, salah satunya latihan pernapasan yang menghubungkan pengaturan napas dengan respons fisiologis tubuh. Dalam penerapannya, latihan pernapasan dapat membantu individu mengarahkan perhatian pada pola napas dan kondisi tubuh sehingga mendukung terciptanya respons relaksasi. Di antara berbagai bentuk Mind-Body Techniques, latihan pernapasan diafragma dipilih sebagai intervensi utama karena memiliki bukti penelitian yang secara langsung menilai pengaruhnya terhadap stres fisiologis dan psikologis. Latihan pernapasan diafragma dilakukan dengan mengatur napas secara perlahan melalui penggunaan diafragma, yang dapat membantu menghasilkan pola pernapasan yang lebih teratur dan mendukung respons relaksasi. Tinjauan sistematis mengenai efektivitas latihan pernapasan diafragma menunjukkan adanya manfaat dalam menurunkan indikator stres fisiologis maupun Psikologis. Temuan tersebut memberikan dasar ilmiah yang lebih spesifik bagi penggunaan latihan pernapasan diafragma dibandingkan hanya mengandalkan bukti dari intervensi mind-body atau mindfulness secara umum (Hopper et al. 2019).

Selain bukti khusus mengenai pernapasan diafragma, penelitian mengenai intervensi berbasis pernapasan secara lebih luas juga menunjukkan manfaat terhadap gejala kecemasan. Meta-analisis yang mencakup berbagai intervensi terapi pernapasan menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat memberikan perbaikan gejala kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini semakin mendukung penggunaan latihan pernapasan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengelola respons stres dan emosional, meskipun bukti tersebut mencakup berbagai bentuk teknik pernapasan dan tidak seluruhnya spesifik pada pernapasan diafragma. Dengan demikian, latihan pernapasan diafragma dipilih sebagai bentuk mind-body technique yang diterapkan karena memiliki bukti penelitian yang secara langsung mendukung manfaatnya terhadap stres, serta memiliki karakteristik yang praktis untuk diterapkan, yaitu sederhana, tidak memerlukan alat, mudah dipelajari,

dan dapat dilakukan secara mandiri. Pemilihan intervensi ini didasarkan terutama pada bukti mengenai latihan pernapasan diafragma, bukan pada temuan penelitian mindfulness secara umum (Leyro et al. 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, perubahan emosi selama menstruasi pada remaja putri merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian dalam asuhan keperawatan maternitas karena dapat memengaruhi kenyamanan, aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, interaksi sosial, dan kualitas hidup. Berbagai pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan untuk membantu pengelolaan emosi, seperti *Mind-Body Techniques*, teknik grounding, terapi ekspresif, konseling suportif, serta psikoedukasi dan dukungan keluarga. Namun, penerapan intervensi *Mind-Body Techniques* yang secara spesifik menggunakan latihan pernapasan diafragma untuk membantu pengendalian emosi selama menstruasi dalam konteks asuhan keperawatan maternitas masih perlu dikembangkan. Latihan pernapasan diafragma dipilih sebagai intervensi utama karena merupakan teknik yang sederhana, tidak memerlukan alat khusus, mudah diajarkan, dan dapat dilakukan secara mandiri. Pengaturan napas secara perlahan dengan melibatkan diafragma dapat membantu meningkatkan respons relaksasi dan mengurangi ketegangan fisiologis maupun psikologis. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma dapat membantu menurunkan stres fisiologis dan psikologis, sehingga memberikan dasar ilmiah bagi penggunaannya sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu pengelolaan respons emosional (Hopper et al. 2019).

Penerapan intervensi tersebut diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk asuhan keperawatan yang sederhana dan aplikatif dalam membantu remaja mengelola perubahan emosi selama menstruasi. Penggunaan latihan pernapasan diafragma juga memungkinkan remaja memperoleh keterampilan yang dapat dilakukan secara mandiri ketika mengalami ketegangan atau perubahan emosi selama menstruasi. Dengan demikian, diperlukan penerapan asuhan keperawatan yang berfokus pada pengendalian emosi selama menstruasi melalui *Mind-Body Techniques*, khususnya latihan pernapasan diafragma. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat Karya Tulis Ilmiah Profesi dengan judul "Asuhan Keperawatan Maternitas pada Nn. C dengan Penerapan *Mind Body Techniques* terhadap Pengendalian Emosi Selama Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2026."

METODE PENELITIAN

- **Rancangan Penelitian** : Penelitian deskriptif dengan pendekatan *case study* untuk menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan maternitas pada remaja putri dengan perubahan emosi fase pramenstruasi melalui penerapan *Mind-Body Techniques* berupa latihan pernapasan diafragma.
- **Subjek/Partisipan** : 1 orang remaja putri (Nn. C) usia 12 tahun 11 bulan 22 hari yang mengalami perubahan emosi fase pramenstruasi di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2026.
- **Instrumen Penelitian** : Format pengkajian keperawatan maternitas, SDKI, SIKI, SLKI, lembar observasi, lembar implementasi dan evaluasi, SOP

Mind-Body Techniques, *Menstrual Distress Questionnaire*, serta alat pemeriksaan fisik.

- **Teknik Analisis Data** : Analisis deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah intervensi berdasarkan data subjektif, objektif, dan hasil observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Asuhan Keperawatan

Asuhan keperawatan maternitas pada Nn. C dengan penerapan *Mind-Body Techniques* melalui latihan pernapasan diafragma dilaksanakan selama 4 kali kunjungan rumah pada tanggal 20–23 Agustus 2026 di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Fokus asuhan keperawatan ditujukan pada masalah prioritas yaitu Defisit Pengetahuan yang berhubungan dengan kurang terpapar informasi mengenai perubahan emosi menjelang menstruasi dan cara pengendaliannya. Berdasarkan hasil evaluasi selama empat kali kunjungan, diperoleh perkembangan kemampuan klien dalam memahami hubungan perubahan hormonal dengan perubahan emosi serta kemampuan melakukan latihan pernapasan diafragma secara mandiri.

Tabel 3.1 *Hasil Evaluasi Asuhan Keperawatan Selama 4 Kali Kunjungan*

Kunjungan	Fokus Intervensi	Hasil Evaluasi
Kunjungan I (20 Agustus 2026)	Edukasi menstruasi, perubahan emosi, hubungan hormon dengan emosi, dan pengenalan pernapasan diafragma	Klien mulai memahami bahwa perubahan hormon dapat memengaruhi suasana hati serta mampu mengikuti latihan pernapasan diafragma dengan bimbingan.
Kunjungan II (21 Agustus 2026)	Evaluasi pemahaman dan latihan ulang pernapasan diafragma	Klien mampu menjelaskan sebagian materi yang telah diberikan dan menyatakan latihan membuat dirinya lebih tenang.
Kunjungan III (22 Agustus 2026)	Evaluasi pengetahuan dan peningkatan keterampilan latihan	Klien mampu menjelaskan hubungan perubahan hormonal dengan perubahan emosi serta mampu melakukan latihan dengan teknik yang lebih tepat.
Kunjungan IV (23	Evaluasi akhir pengetahuan dan demonstrasi mandiri	Klien mampu menjelaskan kembali seluruh materi dan mendemonstrasikan pernapasan

Agustus 2026)	diafragma secara mandiri tanpa bimbingan.

Berdasarkan hasil implementasi yang telah dilakukan selama empat kali kunjungan rumah, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan klien dalam melakukan teknik pernapasan diafragma. Pada akhir kunjungan, klien mampu menjelaskan hubungan perubahan hormonal dengan perubahan emosi serta bersedia melakukan latihan secara mandiri ketika mengalami perasaan gelisah, sensitif, mudah marah, atau perubahan suasana hati menjelang menstruasi.

Tabel 3.2 *Perkembangan Tingkat Pengetahuan dan Kemampuan Klien*

Indikator Evaluasi	Kunjungan I	Kunjungan II	Kunjungan III	Kunjungan IV
Memahami hubungan hormon dan emosi	Belum memahami	Mulai memahami	Mampu menjelaskan	Mampu menjelaskan dengan baik
Mengetahui manfaat pernapasan diafragma	Mulai memahami	Memahami	Memahami dengan baik	Memahami dengan baik
Mengetahui waktu dan durasi latihan	Belum mengetahui	Mulai mengetahui	Mampu menjelaskan	Mampu menjelaskan dengan benar
Kemampuan melakukan teknik	Dengan bimbingan penuh	Dengan bimbingan minimal	Hampir mandiri	Mandiri
Kesediaan melakukan latihan mandiri	Bersedia mencoba	Bersedia melanjutkan	Termotivasi	Bersedia mempertahankan latihan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan asuhan keperawatan tercapai. Klien mengalami peningkatan pengetahuan mengenai menstruasi, perubahan emosi, hubungan perubahan hormonal dengan kondisi emosional, serta mampu melakukan latihan pernapasan diafragma secara mandiri. Oleh karena itu, masalah Defisit Pengetahuan dinyatakan teratasi dan intervensi dihentikan.

3.2 Pembahasan

a. Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Nn. C mengalami perubahan emosi menjelang menstruasi berupa *bad mood*, mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, cemas, dan gelisah. Selain itu, klien mengeluhkan kesulitan berkonsentrasi saat belajar dan mengalami gangguan tidur menjelang menstruasi. Klien juga belum mengetahui hubungan perubahan hormonal dengan perubahan emosi yang dialaminya serta belum pernah melakukan latihan pernapasan diafragma sebelumnya.

Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa fase pramenstruasi sering disertai perubahan suasana hati akibat fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang memengaruhi neurotransmiter otak, terutama serotonin yang berperan dalam regulasi emosi. Perubahan emosi seperti mudah marah, cemas, sensitif, dan gelisah merupakan keluhan yang umum ditemukan pada remaja putri menjelang menstruasi.

Selain faktor hormonal, kurangnya pengetahuan mengenai perubahan emosi yang terjadi menjelang menstruasi dapat menyebabkan remaja kesulitan memahami kondisi yang dialaminya. Akibatnya, remaja mungkin belum mampu menentukan cara yang tepat untuk mengelola perubahan emosi tersebut. Oleh karena itu, pengkajian tidak hanya berfokus pada gejala emosional yang dialami klien, tetapi juga pada tingkat pengetahuan klien mengenai penyebab perubahan emosi dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengelolanya.

b. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian ditemukan tiga diagnosis keperawatan yaitu Defisit Pengetahuan, Ansietas, dan Gangguan Pola Tidur. Namun, diagnosis prioritas yang diangkat adalah Defisit Pengetahuan karena klien belum memahami hubungan perubahan hormonal dengan perubahan emosi, belum mengetahui cara pengendalian emosi yang tepat, dan belum mengenal teknik pernapasan diafragma sebagai salah satu metode pengelolaan emosi.

Penetapan diagnosis tersebut sesuai dengan SDKI yang menjelaskan bahwa Defisit Pengetahuan terjadi ketika individu memiliki keterbatasan informasi yang memengaruhi kemampuan dalam mengambil tindakan yang tepat terhadap kondisi kesehatannya. Dalam kasus ini, kurangnya pengetahuan menyebabkan klien belum memahami penyebab perubahan emosi yang dialaminya dan

belum mengetahui strategi yang dapat digunakan untuk mengelola kondisi tersebut. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan menjadi prioritas utama dalam asuhan keperawatan yang diberikan.

c. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang diberikan berupa Edukasi Kesehatan (I.12383) dengan tujuan meningkatkan Tingkat Pengetahuan (L.12111). Materi edukasi meliputi menstruasi, perubahan emosi menjelang menstruasi, hubungan perubahan hormonal dengan kondisi emosional, serta penerapan *Mind-Body Techniques* melalui latihan pernapasan diafragma. Selain itu, klien diberikan pelatihan mengenai langkah-langkah, manfaat, frekuensi, dan durasi latihan pernapasan diafragma.

Pemilihan latihan pernapasan diafragma sebagai intervensi utama didasarkan pada kemudahan penerapannya, tidak memerlukan alat khusus, aman dilakukan oleh remaja, serta dapat dilakukan secara mandiri. Melalui edukasi dan pelatihan yang diberikan, klien diharapkan tidak hanya memahami perubahan emosi yang terjadi menjelang menstruasi, tetapi juga memiliki keterampilan yang dapat digunakan sebagai salah satu upaya pengelolaan emosi ketika gejala muncul.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi dilakukan selama empat kali kunjungan rumah. Pada kunjungan pertama, perawat melakukan pengkajian tingkat pengetahuan klien dan memberikan edukasi mengenai menstruasi, perubahan emosi, serta pengenalan teknik pernapasan diafragma. Klien kemudian diajarkan langkah-langkah latihan pernapasan diafragma dengan posisi berbaring terlentang selama 10–15 menit.

Pada kunjungan kedua dilakukan evaluasi terhadap pemahaman klien. Perawat mengulang kembali materi dan melatih teknik pernapasan diafragma dengan posisi setengah duduk atau bersandar. Pada tahap ini klien mulai mampu melakukan latihan dengan bimbingan minimal.

Pada kunjungan ketiga dilakukan evaluasi kemampuan klien dalam menjelaskan dan mempraktikkan teknik pernapasan diafragma. Klien sudah mampu melakukan latihan dengan teknik yang lebih tepat dan lebih mandiri dibandingkan sebelumnya.

Pada kunjungan keempat dilakukan evaluasi akhir. Klien mampu menjelaskan kembali hubungan perubahan hormonal dengan perubahan emosi serta mampu mendemonstrasikan teknik pernapasan diafragma secara mandiri tanpa bimbingan.

Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan yang diberikan secara bertahap mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan klien dalam mengelola kondisi yang dialaminya.

e. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan asuhan keperawatan selama empat kali kunjungan rumah, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan klien terkait pengendalian emosi menjelang menstruasi. Klien mampu memahami hubungan perubahan hormonal dengan kondisi emosional serta

mampu melakukan latihan pernapasan diafragma secara mandiri sesuai SOP. Selain itu, klien menyatakan bersedia melakukan latihan ketika mulai merasakan gejala emosional seperti gelisah, sensitif, atau mudah marah.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh klien merupakan luaran mendasar (*intermediate outcome*) dalam proses pengelolaan emosi. Melalui edukasi yang diberikan, klien menjadi lebih memahami hubungan antara perubahan hormonal dan perubahan emosional yang dialami menjelang menstruasi. Pemahaman tersebut membantu klien mengenali kondisi yang dialaminya sehingga dapat menentukan tindakan yang tepat ketika menghadapi perubahan emosi.

Selain itu, klien menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan latihan pernapasan diafragma secara mandiri. Kemampuan tersebut merupakan keterampilan yang dapat digunakan sebagai salah satu strategi pengelolaan emosi ketika gejala emosional muncul menjelang menstruasi. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang dicapai melalui intervensi ini merupakan luaran mendasar (*intermediate outcome*) yang mendukung kemampuan klien dalam menerapkan strategi pengelolaan emosi secara mandiri.

Hasil ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan dasar terbentuknya perilaku kesehatan. Individu yang memahami kondisi yang dialaminya dan mengetahui cara mengatasinya akan lebih mampu menerapkan tindakan yang sesuai dalam menjaga kesehatannya. Dalam kasus ini, pemahaman mengenai perubahan emosi menjelang menstruasi serta kemampuan melakukan latihan pernapasan diafragma menjadi dasar bagi klien untuk melakukan upaya pengelolaan emosi secara mandiri.

Keberhasilan intervensi terlihat dari tercapainya indikator luaran Tingkat Pengetahuan, yaitu meningkatnya kemampuan klien menjelaskan materi yang telah diberikan, meningkatnya minat belajar, meningkatnya kemampuan melakukan latihan sesuai anjuran, serta menurunnya pertanyaan dan persepsi yang keliru mengenai perubahan emosi menjelang menstruasi. Oleh karena itu, masalah Defisit Pengetahuan dinyatakan teratasi dan intervensi dihentikan. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan evaluasi yang lebih komprehensif dengan menilai perubahan kondisi emosional sebelum dan sesudah intervensi sehingga manfaat latihan pernapasan diafragma dalam pengelolaan emosi menjelang menstruasi dapat dievaluasi secara lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan maternitas pada Nn. C dengan penerapan *Mind-Body Techniques* melalui latihan pernapasan diafragma terhadap pengendalian emosi saat datang bulan di

wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam selama 4 kali kunjungan rumah, dapat disimpulkan bahwa :

a. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian keperawatan pada Nn. C menunjukkan adanya perubahan emosi menjelang menstruasi berupa *Bad mood*, mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, cemas, dan gelisah. Selain itu, Nn. C belum mengetahui hubungan perubahan hormonal dengan perubahan emosi yang dialaminya serta belum mengetahui dan belum pernah melakukan latihan pernapasan diafragma sebagai salah satu teknik pengendalian emosi.

b. Diagnosa Keperawatan

Diagnosis keperawatan yang ditemukan berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data adalah Defisit Pengetahuan (D.0111), Ansietas (D.0080), dan Gangguan Pola Tidur (D.0055). Diagnosis prioritas yang diangkat adalah Defisit Pengetahuan (D.0111) berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

c. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan disusun berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan fokus pada Edukasi Kesehatan (I.12383), meliputi pemberian informasi mengenai menstruasi, perubahan emosi menjelang menstruasi, hubungan perubahan hormon dengan perubahan emosi, serta penerapan *Mind-Body Techniques* melalui latihan pernapasan diafragma.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilaksanakan selama 4 kali kunjungan rumah pada tanggal 20–23 Agustus 2026 melalui edukasi kesehatan dan latihan pernapasan diafragma secara bertahap sesuai prosedur, frekuensi, dan durasi yang telah ditetapkan, yaitu 2 kali sehari pada pagi dan sore hari selama 10–15 menit setiap sesi. Klien mampu mengikuti latihan dari tahap terbimbing hingga mampu melakukannya secara mandiri.

e. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan menunjukkan bahwa masalah Defisit Pengetahuan (D.0111) teratasi. Setelah penerapan *Mind-Body Techniques* melalui latihan pernapasan diafragma, Nn. C mampu menjelaskan hubungan perubahan hormon dengan perubahan emosi, memahami manfaat serta langkah-langkah pernapasan diafragma, dan mampu mendemonstrasikan teknik tersebut secara mandiri sesuai SOP. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan Nn. C sebagai luaran mendasar (*intermediate outcome*) yang mendukung kemampuan klien dalam menerapkan strategi pengelolaan emosi pada fase pramenstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Puskesmas Sei Langkai Kota Batam yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan studi kasus ini, serta kepada Nn. C dan keluarga yang telah bersedia berpartisipasi dan membantu kelancaran proses pengumpulan data serta pelaksanaan asuhan keperawatan..

DAFTAR PUSTAKA

Akdemir, Asya. 2022. "Education and Science." 47(209): 311–34. doi:10.15390/EB.2022.9048.

Bilir, Esra, Şule Yıldız, and Barış Ata. 2020. "*The Impact of Dysmenorrhea and Premenstrual Syndrome on Academic Performance of College Students , and Their Willingness to Seek Help Üniversite Öğrencilerinde Dismenore ve Premenstrüel Sendromun.*" : 196–201. doi:10.4274/tjod.galen.

Brandes, Iris, Katja Kleine Budde, Nicole Heinze, Sebastian Binder, Constanze Klug, Cordula Schippert, Andreas D Ebert, and Gülden Halis. 2022. *"Cross - Sectional Study for Derivation of a Cut - off Value for Identification of an Early versus Delayed Diagnosis of Endometriosis Based on Analytical and Descriptive Research Methods*." *BMC Women's Health*: 1–14. doi:10.1186/s12905-022-02044-x.

Eadeh, Hana-may, Rosanna Breaux, and Molly Nikolas. 2022. "*Psychosocial Interventions for Adolescents*." 24(4): 684–706. doi:10.1007/s10567-021-00362-4.A.

Gambadauro, Pietro. 2025. "*Dysmenorrhea and Adolescent Mental Health : A School- - Based Cross- - Sectional Study*." : 1278–84. doi:10.1111/1471-0528.18187.

Hopper, Susan I, Sherrie L Murray, Lucille R Ferrara, and Joanne K Singleton. 2019. "*Effectiveness of Diaphragmatic Breathing for Reducing Physiological and Psychological Stress in Adults : A Quantitative Systematic Review*." doi:10.11124/JBISRIR-2017-003848.

Juli, Volume Nomor, Anisah Nur Asidah, Elok Dwi Cahyani, Aldhina Janurti, Aulia Rahma, Miftahul Janna, and Yeti Mareta Undaryati. 2025. "*Premenstrual Syndrome (PMS)* Pada Remaja Putri Universitas Borneo Tarakan , Indonesia."

Leyro, Teresa M, D Ph, Mark Versella, Min-jeong Yang, D Ph, R Hannah, Danielle L Hoyt, Paul Lehrer, and D Ph. 2022. "*Review and Regression*." doi:10.1016/j.cpr.2021.101980.Respiratory.

Pedrini, Laura, Serena Meloni, and Roberta Rossi. 2022. "*School - Based Interventions to Improve Emotional Regulation Skills in Adolescent Students : A Systematic Review*." (August): 1051–67. doi:10.1002/jad.12090.

Rome, Ellen S, Destiny Kaznoch, and Veronica E Issac. 2026. "*Premenstrual Disorders in Adolescents : An Updated Review*." *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*: 1–9. doi:10.1016/j.jpag.2026.06.003.

Sharma, Nandini, Manju Agrawal, Sayma Ayyub, and Divya Rai. 2026. "*Mindfulness-Based Interventions for Emotional Dysregulation in Adolescents : A Systematic Review*." doi:10.1177/09727531251355311.

Sundari, Thirupura, Alfred J George, and E Sinu. 2022. "*Psychosocial Problems of Adolescent Girls during Menstruation*." 3(2): 1–12.