

PENERAPAN SENAM DISMENORHOE UNTUK PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA

Nanik Sukamti

naniksukamti08@gmail.com

Program Studi Diploma III Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Enny Yuliaswati, SSiT., M.Keb, Kamidah, SSiT., M.Kes

RINGKASAN

Pendahuluan: Dismenorhoe merupakan kondisi medis alamiah yang terjadi sewaktu menstruasi, dismenohore umumnya tidak berbahaya namun cukup mengganggu remaja yang mengalaminya. Dismenorhoe dapat di obati dengan cara non farmakologi yaitu senam dismenorhoe yang dapat dilakukan 1 minggu sebelum menstruasi sehingga tubuh menjadi rileks dan nyaman. **Tujuan:** untuk mempublikasikan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terdahulu yaitu penerapan senam dismenorhoe untuk penurunan dismenorhoe pada remaja. **Metode:** Metode yang digunakan adalah dengan membuat luaran berupa buku saku untuk dipublikasikan dan menarik baca masyarakat khususnya remaja. **Hasil:** penerapan senam dismenorhoe untuk penurunan dismenorhoe pada remaja dilakukan 1 minggu sebelum menstruasi, setelah melakukan senam dismenorhoe sebelum menstruasi didapatkan penurunan skala nyeri yang dirasakan saat mengalami dismenorhoe. **Kesimpulan:** penerapan senam dismenorhoe untuk penurunan dismenorhoe pada remaja terbukti efektif dalam menurunkan dismenorhoe pada remaja.

Kata kunci : Senam Dismenorhoe, Remaja, Dismenorhoe