

ABSTRAK

SENAM BERBASIS AR-RAHMAN PADA REMAJA UNTUK MENURUNKAN DISMENOREA PRIMER DI PP. ALMUAYYAD SURAKARTA

Agustini Rahmawati (2018)
Program Studi DIII Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta
Istiqomah Risa W., SST., M.Kes¹, Lely Firrahmawati, SST., M.Keb²

Latar belakang : Indonesia angka kejadian dismenorea diperkirakan 55% perempuan usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun sering mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Penanganan terapi no farmakologi dapat dilakukan dengan teknik rileksasi senam dismenorea dan terapi murrotal surah Ar-Rahman. **Tujuan** : Mengimprentasikan hasil senam berbasis Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer di PP.Almuayyad Surakarta. **Metode** : Rancangan penelitian ini adalah penelitian deskriptif, data yang dikumpulkan berupa data primer yaitu melakukan observasi secara langsung untuk mengetahui nyeri dismenorea pada remaja, selanjutnya remaja diberikan senam dismenorea berbasis Ar-Rahman selama 30 menit. Setelah selesai diberikan senam dismenorea berbasis Ar-Rahman pada remaja terdapat penurunan skala nyeri. Penelitian ini dilakukan di PP Almuayyad Surakarta dan dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2018. **Hasil** : Hasil riset penelitian menunjukkan bahwa responden sebelum dilakukan senam berbasis Ar-Rahman Nn. A dengan skala nyeri 7 dan Nn. T dengan skala 6, dan setelah dilakukan senam berbasis Ar-Rahman selama 30 menit kemudian diobservasi kembali pada Nn. A skala nyeri 3 dan Nn. T skala nyeri 1, kedua responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan. **Kesimpulan** : senam berbasis Ar-Rahman dapat menurunkan dismenorea primer pada remaja di PP. Almuayyad Surakarta.

Kata kunci : Dismenorea, Ar-Rahman, Senam Dismenorea

ABSTRACT

AR-RAHMAN BASED GYMNASTICS FOR ADOLESCENTS TO REDUCE DYSMENORRHOEA IN PP. ALMUAYYAD SURAKARTA

Agustini Rahmawati (2018)
Program Studi DIII Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta
Istiqomah Risa W., SST., M.Kes¹, Lely Firrahmawati, SST., M.Keb²

Background: Indonesia has an estimated 55% rate of dysmenorrhoea in productive parents. Although generally not dangerous, but often for women who experience it. Handling of pharmacological therapy no can be done with the technique of dysmenorrhea exercise relaxation and murrotal surah Ar-Rahman therapy. **Objective:** To implement Ar-Rahman based gymnastic results in adolescents with primary dysmenorrhoea in PP Almuayyad Surakarta. **Method:** The design of this research is descriptive research, the data collected in the form of primary data is direct knowledge to find dysmenorrhoea in adolescents, then adolescents are given Ar-Rahman-based dysmenorrhoeal exercise for 30 minutes. After finishing giving Ar-Rahman-based dysmenorrhoeal exercise to adolescents. This research was conducted in PP Almuayyad Surakarta and was carried out in May-June 2018. **Results:** The results showed that respondents before doing Ar-Rahman Nn. A with pain scale 7 and Nn. T with a scale of 6, and after doing Ar-Rahman-based gymnastics for 30 minutes then observed again in Ms. A pain scale 3 and Ms. T pain scale 1, both respondents. **Conclusion:** Ar-Rahman-based gymnastics can reduce primary dysmenorrhoea in adolescents in PP. Almuayyad Surakarta.

Keywords: Dysmenorrhea, Ar-Rahman, Gymnastic Dismenorrhea