

ABSTRAK

Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kerten Surakarta

Aprilia Nur Endah Sari (2017)

Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Pembimbing 1 Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns., M.Kep

Pembimbing 2 Riyani Wulandari, S.Kep, Ns., M.Kep

Latar Belakang: *Dismenore* merupakan rasa nyeri timbul sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung beberapa jam, walaupun pada kasus dapat berlangsung sampai beberapa hari. Terdapat beberapa metode yang dapat menurunkan rasa nyeri menstruasi, salah satunya dengan cara senam *aerobic low impact*. Dimana senam *aerobic low impact* dapat memblok intensitas nyeri dan dapat menurunkan berat badan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Kerten Surakarta.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Klien diberi intervensi senam *aerobic low impact*. Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale*. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Hasil dari penelitian didapatkan ada pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Kerten Surakarta. **Kesimpulan:** Penerapan senam *aerobic low impact* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci : *Dismenore*, Senam *Aerobic Low Impact*, *Stretching*, remaja putri.