

**PENERAPAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP TINGKAT
NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DI WILAYAH DESA TASIKMADU**

Sri Sutarni, Eska Dwi Prajayanti

srieyshtut@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi *dismenore* cukup tinggi di dunia Rata-rata, lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore* . Dampak dari *dismenore* pada masa remaja dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi aktivitas. Senam *dismenore* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah agar tidak terjadi nyeri. **Tujuan :** Mendeskripsikan hasil tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore*. **Metode :** Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden remaja putri yang diberikan senam *dismenore* dilakukan selama 3 kali pagi dan sore pada hari pertama sampai ke tiga menstruasi dengan waktu 15 menit. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan lembar observasi *Numeric rating Scale* (NRS). **Hasil :** Hasil penerapan antara kedua responden adalah pada Nn. Z sebelum dilakukan senam *dismenore* adalah 5 (nyeri sedang) kemudian menjadi 3 (nyeri ringan). Pada Nn. R sebelum dilakukan senam *dismenore* adalah 5 (nyeri sedang) kemudian menjadi 2 (nyeri ringan). Perbandingan hasil akhir antara kedua responden 2:3. **Kesimpulan :** Senam *dismenore* dapat menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Kata Kunci : Remaja Putri, Senam *Dismenore*, Tingkat Nyeri *Dismenore*